



今月の給食目標
「正しく配膳しよう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。
これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安
となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウム
などの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウム
は少なめに設定して提供しています。

日 曜日	こ ん だ て	卵・乳・肉類	使っている食品 * () の中には含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【中】			ひとくちメモ
1 火	ごはん	卵	米 強化米	エネルギー	806	kcal	今日の副菜はゴーヤチャンプルーです。チャンプルーは沖縄県の代表的な家庭料理です。野菜ととうふをいため合わせた塩味の料理のことをチャンプルーと言います。ゴーヤは夏が旬の野菜で、にがみがあることからにがうりとも言われます。給食では、塩もみしたあとゆでて苦みを少なく食べやすくなるように工夫しています。
	白身魚のレモンソース		メルルーサ 米粉 油 レモン果汁 片栗粉 みりん 酒 酢 片栗粉 砂糖 中華スープ しょうゆ 塩	たんぱく質	34.8	g	
	ゴーヤチャンプルー		たまご もやし 厚揚げ ゴーヤ ぶた肉 油 かつお節 中華スープ ごま油 しょうゆ 酒 塩 こしょう	脂 質	22.8	g	
	もずくのみそ汁		じゃがいも こまつな にんじん もずく ねぎ 煮干しだし みそ	カルシウム	384	mg	
	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.6	g	
2 水	ごはん	乳	米 強化米	エネルギー	826	kcal	今日の給食にはミニトマトがついています。トマトの色素成分の「リコピン」には、体の細胞が古くなるのをふせぐ「抗酸化作用」という効果があります。他にも、なすやブルーベリーの紫色素「アントシアニン」は目にやさしいといわれます。野菜や果物の色は食事の彩りを豊かにするだけでなく、健康にもつながります。
	豚肉と野菜の彩り炒め		豚肉 たまねぎ キャベツ 青ピーマン 黄ピーマン 油 米粉 しょうゆ 酒 片栗粉 砂糖 酒 しょうが ごま油 トウモロコシ	たんぱく質	29.2	g	
	ミニトマト		ミニトマト	脂 質	19.9	g	
	冷やしうどん		うどん 油揚げ にんじん しょうゆ こねぎ みりん かつおだし しいたけ こんぶ	カルシウム	280	mg	
	牛乳/青りんごゼリー		牛乳(石川県産生乳100%) / 青りんごゼリー(青りんご果汁 砂糖 ぶどう糖)	食塩相当量	1.8	g	
3 木	とりごぼうごはん	魚卵	米 強化米 大麦 とり肉 ごぼう にんじん えだまめ しょうゆ 酒 油 しいたけ	エネルギー	810	kcal	9月の給食目標は「正しく配膳をしよう」です。配膳や盛り付けがきれいだと、気持ちよく食べることができます。盛り付けをする人はお皿のふちに具が付いたり、お皿からはみ出さないように注意しましょう。また、日本の食事では、ごはんが左、汁物は右、と決まっています。給食では牛乳は右の奥となっています。正しくならべましょう。
	ハタハタから揚げ		はたはた唐揚げ(はたはた 砂糖 でん粉 ハブリカ) 油	たんぱく質	30.9	g	
	キャベツとブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ ノンエグクトレッシング にんじん レモン果汁 塩 こしょう	脂 質	27.8	g	
	大根と豆腐のみそ汁		木綿豆腐 だいこん こんにゃく ねぎ ぶなしめじ みそ 煮干しだし	カルシウム	436	mg	
	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.6	g	
4 金	ミルクロール	乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】	エネルギー	857	kcal	ヨーグルトは牛乳に乳酸菌をいれて発酵させて作ります。牛乳に含まれるたんぱく質やカルシウムなどの栄養素が発酵によってさらに腸から吸収されやすくなります。また乳酸菌そのものはたらきで、腸内環境をととのえてくれます。朝食やおやつなど成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品です。
	なすのミートソース焼き【小麦】【乳】		なす たまねぎ マカロニ 牛肉 ぶなしめじ チーズトマトケチャップ ベイシットマトマト 赤ワイン ウスターソース オリーブ油 砂糖	たんぱく質	32.2	g	
	ブロッコリーのマヨネーズあえ		ブロッコリー ノンエグクトレッシング 塩	脂 質	34.0	g	
	ウインナーと野菜のスープ		もやし たまねぎ こまつな 乳卵なしポークウインナー にんじん とりがらだし しょうゆ 酒 コンソメ こしょう 塩	カルシウム	531	mg	
	牛乳 / ヨーグルト		牛乳(石川県産生乳100%) / 元気ヨーグルト(カルシウム・鉄強化)	食塩相当量	4.1	g	
7 月	ごはん	乳	米 強化米	エネルギー	917	kcal	きんしゅうりは能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」のひとつです。ゆでてほぐすと、果肉がほそい麺のようにほぐれることから「そうめんかぼちゃ」ともよべれます。ゆですぎると水っぽくなってしまいますのでシャキシャキした食感が残るくらいにするのがポイントです。
	さんまのレモン煮		さんまかぼす煮(さんま 砂糖 かぼす レモン でんぶん)	たんぱく質	34.8	g	
	金糸瓜の酢の物		金糸瓜 きゅうり 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 みりん ごま油 砂糖	脂 質	31.3	g	
	すき焼き風煮		たまねぎ 焼き豆腐 牛肉 こんにゃく ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん しょうゆ 車麩【小麦】 砂糖 酒 みりん 油	カルシウム	481	mg	
	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.0	g	
8 火	ちらしずし	卵	米 強化米 油揚げ れんこん 酢 にんじん 錦糸卵 油 砂糖 えだまめ しょうゆ しいたけ 酒	エネルギー	802	kcal	給食のすまし汁やみそ汁はいわしや昆布、かつお節などでだしをとって作っています。だしをきかせることで、調味料が少なくてもおいしくつくることができ、減塩にもつながります。食材1つでだしをとるより、合わせて使ったほうが、うま味成分の相乗効果でよりうまみが強くなります。ぜひうちでもだしをとってみましょう。
	野菜炒め		キャベツ ぶた肉 もやし たまねぎ にんじん 青ピーマン 油 酒 中華スープ 塩 こしょう	たんぱく質	28.3	g	
	豆腐とえのきのすまし汁		絹ごし豆腐 だいこん えのきたけ みつば しょうゆ かつおだし 酒 みりん 塩	脂 質	24.1	g	
	アップルコンポート		アップルコンポート(りんご 砂糖)	カルシウム	359	mg	
	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.6	g	
9 水	ごはん	乳	米 強化米	エネルギー	823	kcal	筑前煮はとり肉やしいたけ、こんにゃく、たけのこ、ごぼう、れんこんなどを一口大に切って油でいためてから甘辛く煮た料理です。もともとは九州地方の郷土料理で、福岡県ではがめ煮とよべれます。煮汁が少なく、冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめのおかずです。
	鮭の西京焼き		さけ 白みそ しょうゆ しょうが みりん 酒	たんぱく質	38.9	g	
	油揚げのごま酢あえ		キャベツ もやし きゅうり 油揚げ 酢 ごま 砂糖 しょうゆ	脂 質	19.3	g	
	筑前煮		さといも れんこん こんにゃく とり肉 たけのこ水煮 ごぼう にんじん さやいんげん しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 みりん	カルシウム	357	mg	
	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.2	g	
10 木	スタミナ豚丼	乳	米 強化米 大麦 たまねぎ ぶた肉 にら しょうゆ 酒 みりん 油 ごま ごま油 砂糖	エネルギー	830	kcal	ほうれん草などの青菜の緑色は熱に弱く、加熱して時間がたつと色が悪くなってしまいます。沸騰したたっぷりのお湯にに入れて、ふたをせずに短時間でゆでてすぐに水にとって冷やすと、色がきれいに仕上がります。給食では、石川県産のほうれん草を使用しています。
	ほうれん草のおかかあえ		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん しょうゆ 砂糖 かつお節	たんぱく質	31.8	g	
	わかめと豆腐のみそ汁		木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ みそ にんじん わかめ 煮干しだし	脂 質	22.2	g	
	ブルーベリークレープ		ブルーベリークレープ(豆乳 砂糖 油 米粉 プルヘリ- 水あめ)	カルシウム	345	mg	
	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.8	g	
11 金	米粉パン	乳	米粉パン【小麦 乳 大豆】	エネルギー	773	kcal	ラタトゥイユは南フランスでうまれた料理で、ズッキーニやたまねぎ、ピーマンなどの野菜を、トマトや香草といっしょにオリーブオイルで炒め煮にしたものです。フランス語で「トゥイユ」は「混ぜる」という意味があり、名前の通りかき混ぜながら炒め煮にしていきます。煮汁ごと食べるので野菜の栄養とうまみがたっぷりです。
	チキンカツ		とり肉 米粉 パン粉 油 白ワイン 塩 こしょう 中濃ソース	たんぱく質	39.1	g	
	ラタトゥイユパスタ		たまねぎ トマト ベイシットマト ズッキーニ トマトケチャップ マカロニ なす 青ピーマン 黄ピーマン オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく 塩	脂 質	26.0	g	
	野菜のコンソメスープ		キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム	358	mg	
	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.6	g	
14 月	ナン	乳	ナン(小麦粉 油 砂糖 塩)	エネルギー	840	kcal	ナンはインドでよく食べられるパンのようなもので、小麦粉で作った生地をひらたく伸ばしたナンドールという専用の釜にはりつけて焼きます。インドの他にもイランやパキスタンなど色々な国で食べられているパンです。給食ではひき肉のカレーを作ったので、ナンにつけて食べましょう。
	カレーミート		たまねぎ ぶた肉 牛肉 にんじん カレールウトマトケチャップ 赤ワイン 小麦粉 油 コンソメ しょうが にんにく 塩 こしょう	たんぱく質	31.3	g	
	キャベツのごまサラダ		キャベツ こまつな きゅうり まぐろ水煮 ノンエグクトレッシング ごま 酢 しょうゆ 砂糖	脂 質	36.0	g	
	野菜のスープ煮		じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ベーコン【乳・卵なし】 さやいんげん とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム	555	mg	
	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	4.9	g	
15 火	ごはん	卵	米 強化米	エネルギー	790	kcal	今日の汁物は八宝菜です。八宝菜は中国でうまれた料理で「八」は「8種類」というではなく「たくさん」という意味でつかわれており、文字通りたくさんさんの具材を中華風の味付けで煮込み、とろみをつけた料理です。八宝菜をご飯にのせて食べる「中華丼」は日本発祥の料理です。
	ポーク焼売		ポーク焼売(たまねぎ でんぶん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料(鉄強化))	たんぱく質	30.8	g	
	野菜のナムル		もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油	脂 質	23.7	g	
	八宝菜		キャベツ はくさい ぶた肉 いか たまねぎ うずら卵 にんじん さやいんげん とりがらだし しょうゆ 片栗粉 酒 しいたけ	カルシウム	350	mg	
	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.3	g	

※都合により献立が変更になることがあります。 ※今月の地場産物：【米、牛乳、卵、ねぎ、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、きゅうり、なす、ほうれん草、こまつな、しいたけ】

令和2年9月

日曜日	こ ん だ て	アレルギー 対応	使っている食品　＊()の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
16	ごはん 魚のセサミフライ 梅かつおあえ 水 野菜ときのこのみそ汁 牛乳/梨		米 強化米 ふくらぎ パン粉 米粉 油 白ワイン ごま 塩 あおのり こしょう こまつな もやし キャベツ とり肉 にんじん 梅干し 砂糖 しょうゆ かつお節 だいこん ぶなしめじ ねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし 乳/ 牛乳(石川県産生乳100%) / 梨	エネルギー 851 kcal たんぱく質 34.5 g 脂 質 27.6 g カルシウム 355 mg 食塩相当量 2.0 g	今日の主菜はふくらぎのセサミフライです。フライのパン粉の中にごまを入れて揚げました。ごまはちいसान粒のなかにいろいろな栄養を含んでおり、免疫力を高めたり、血液の流れをよくしてくれるといわれる不飽和脂肪酸、体をつくるたんぱく質、カルシウムや鉄分などのミネラルが含まれます。また香ばしい香りで食欲もアップします。
17	ビビンバ 春巻き ワンタンスープ 木 チョコプリン 牛乳	卵	米 強化米 もやし ほうれんそう にんじん 錦糸卵 油 大麦 しょうゆ 切干大根 砂糖 ごま油 酒 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ でんぶん しょうが しいたけ 油 はくさい とうもろこし ねぎ ペーコン【乳・卵なし】ワンタン とりがらだし しょうゆ 中華スープ しいたけ 酒 わかめ 塩 こしょう 豆乳チョコプリン(豆乳 砂糖 ココアパウダー 水あめ 油脂加工品) 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 879 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 30.1 g カルシウム 311 mg 食塩相当量 3.2 g	9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。今のような時期は食中毒が心配されます。食中毒の原因は主に食品についた細菌やウイルスです。予防するためには細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。すみずみまで手を洗う、食品は低温で保存する、食べるときはよく加熱する、などして十分に注意しましょう。
18	照り焼きバーガー（パン） （ハンバーグ） コールスローサラダ 金 さつまいものポタージュ 牛乳	乳	胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩 でんぶん)たまねぎ 油 砂糖 塩 でんぶん しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 キャベツ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】たまねぎ ノンエクトレッシング 酢 砂糖 油 塩 こしょう 乳 牛乳 豆乳 たまねぎ さつまいも 米粉 とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 875 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 33.0 g カルシウム 624 mg 食塩相当量 3.4 g	今日はさつまいものポタージュです。さつまいもは秋に向けてあまくおいしくなります。体の調子をととのえてくれるビタミンCや、腸内環境をよくしてくれる食物せんいが含まれ、おやつにもおすすめの食材です。給食では、角切りにしたさつまいもと、さつまいものペーストを使ってポタージュをつくりました。
23	ごはん/ふりかけ 出し巻きたまご 水 水菜のサラダ かもうりと肉団子のみそスープ 牛乳 / おはぎ	卵	米 強化米 /しそかつおふりかけ(しそ ごま 砂糖 かつお節 塩 しょうゆ みりん のり) だし巻き卵(卵 デンプン 砂糖 かつおだし 油) キャベツ みずな もやし とうもろこし しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 かもうり こまつな ぶた肉 とり肉 にんじん ねぎ とりがらだし しょうゆ 酒 中華だし しいたけ しょうが 片栗粉 砂糖 乳/ 牛乳(石川県産生乳100%) / おはぎ(あずき もち米 糖類 きなこ 塩)	エネルギー 803 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 20.7 g カルシウム 383 mg 食塩相当量 2.9 g	かもうりは能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」のひとつです。7月～8月に収穫し、涼しい場所なら冬まで保存できます。大きいもので長さ50cm、重さは7kgにもなります。実のほとんどが水分でできているため、ほかの食材の味がよくしみます。お肉といっしょに調理したり、だしをきかせた味つけによく合います。
24	北海道カレー（麦ごはん） 北海道カレー（ルウ） カニカマ入りサラダ 木 ハスカップゼリー 牛乳		米 強化米 大麦 油 とうもろこし 豆乳 大豆粉 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ にんじん とりがらだし 赤ワイントマトケチャップ ウスターソース 油 しょうが にんにく カレー粉 ブロッコリー キャベツ たまねぎ きゅうり かに風味かまぼこ 酢 油 砂糖 塩 こしょう ハスカップゼリー(ハスカップ果汁 糖類) 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 905 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 27.7 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 3.1 g	今日の給食は北海道をイメージしたメニューです。北海道は広大な大地を活かして、にんじん・たまねぎ、じゃがいも、とうもろこしなどたくさんの作物を作っています。また、かに・えび・いくらなどおいしい海産物もたくさんとれます。ハスカップはほぼ北海道でしか育てられていない果物で、生での流通はほとんどなくお菓子などに加工されて全国で食べられています。
25	ミルク食パン/スライスチーズ ポークソテーオニオンソースがけ ツナサラダ 金 ミートボールと野菜のトマト煮 牛乳	乳/乳	食パン【小麦 乳】/スライスチーズ ぶた肉 たまねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう キャベツ きゅうり まぐろ水煮 みずな ノンエクトレッシング にんじん レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ ミートボール(鶏肉 たまねぎ 大豆 コニク 油 調味料(鉄強化)) ブロッコリー トマト ハヤシブレイク とりがらだし トマトケチャップ コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 861 kcal たんぱく質 44.7 g 脂 質 33.0 g カルシウム 535 mg 食塩相当量 4.6 g	今日の主菜はポークソテーです。豚肉は他のお肉に比べて、ビタミンB1が豊富に含まれます。ビタミンB1はエネルギーを作るのを助けるはたらきがあり、疲労回復に効果があります。暑い時期は体が疲れやすくなっているので、特にビタミンB1が必要になるので、夏にびったりの食材です。他にも玄米や枝豆、豆腐などにも多く含まれます。
28	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 金 金時草の酢の物 月 じゃがいもと厚揚げのみそ汁 牛乳/冷凍みかん		米 強化米 とり肉 油 米粉 片栗粉 しょうゆ 酒 しょうが とり肉 キャベツ 金時草 きゅうり かまぼこ 酢 砂糖 しょうゆ レモン果汁 油 塩 こしょう じゃがいも 厚揚げ たまねぎ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)/冷凍みかん	エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.9 g 脂 質 22.0 g カルシウム 388 mg 食塩相当量 2.6 g	今日の給食は金時草の酢の物です。金時草は石川県の加賀地方で伝統的に作られる「加賀野菜」のひとつです。表面が濃い緑色、裏面は鮮やかな紫色をしているのが特徴です。ゆでるとぬめりがでて、ゆで汁が鮮やかな赤紫色になります。きれいに色を出すには、ゆでた後酢やレモン汁につけることがポイントです。
29	ごはん 回鍋肉 ミニトマト 火 ユイミータン 牛乳		米 強化米 キャベツ ぶた肉 にんじん たまねぎ たら テンメンジャン 砂糖 酒 油 しょうゆ 酒 片栗粉 トウバンジャン ミニトマト 卵 たまご とうもろこし たまねぎ 絹ごし豆腐 こねぎ とりがらだし 片栗粉 中華スープ 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 796 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 19.0 g カルシウム 310 mg 食塩相当量 1.8 g	今日の給食は「ホイコーロー」と「ユイミータン」です。「ホイコー」が中国語で一度炒めたものを鍋にもどすという意味で、「ロー」が肉を表します。日本ではキャベツを使い甘辛い味つけにするのが一般的ですが、中国ではにんにくの葉を使い、とうがらしをきたせた辛みの強い料理だそうです。「ユイミータン」はたまごとコーンのスープです。
30	わかめごはん がんもどきの含め煮 水 ブロッコリーのごまマヨネーズあえ 白玉汁 牛乳/お月見デザート		米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩 がんもどき(豆乳 油 枝豆 にんじん きくらげ 砂糖 しょうゆ) 煮干しだし ブロッコリー キャベツ ノンエクトレッシング にんじん ごま しょうゆ 白玉だんご ねぎ こまつな ごぼう とり肉 にんじん みそ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%) /お月見デザート(砂糖 みかん果汁 ブルーベリー果汁)	エネルギー 837 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 22.4 g カルシウム 396 mg 食塩相当量 3.6 g	がんもどきは豆腐をつぶして、にんじんやれんこんごぼうなどの具材を入れて混ぜ、油で揚げた料理です。もともとは精進料理で、魚や肉の代わりとして作られたものです。味が「がん」という鳥に似ていることから「がんもどき」という名前がついたといわれています。給食では大きい釜で味がしみこむようにコトコトと煮ました。

あきぎょうじしよく た も の し
秋の行事食・食べ物を知ろう!

さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、おはだもおなかもきれいにしてくれます。



じゅうごや
十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7～9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。今年(2020年)の十五夜は10月1日になります。給食では「お月見団子汁」などを出します。

