



今月の給食目標
「きれいに手を洗おう」

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	アレルギー	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルゲン	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
1 火	ご飯		米 強化米	エネルギー 787 kcal	切り干し大根は、大根を細く切って、太陽の光で干して作られます。干すことによって生の大根よりも栄養が凝縮されます。とくにカルシウムが多く骨や歯を強くしてくれます。また食物せんいも多く、おなかの中をきれいにしてくれます。他にも干しいもや干し柿など干して作られた食品は、よけいな水分が出てえいようだけでなくうまみも凝縮されます。
	いかだんごおこのみ風	いも・大豆・卵白	いかだんご(県産いか たら 澱粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖)油 お好みソース 青のり	たんばく質 33.3 g	
	切干大根のごまマヨ和え	ごま	こまつな ロースハム【乳・卵なし】 にんじん 切干大根 ノンエクトレッシング ごま しょうゆ 砂糖	脂 質 23.0 g	
	とり野菜		とり肉 たまねぎ はくさい もやし ねぎ にんじん ぶなしめじ こんにやく なべみそ 煮干しだし みそ みりん しょうゆ 酒 しょうが にんにく	カルシウム 363 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 3.4 g	
2 水	ご飯		米 強化米	エネルギー 776 kcal	今日のスープには中島菜が入っています。中島菜は、七尾市の中島地区で栽培される葉もの野菜で、能登野菜に定められています。冬が旬で、3月ころまで収穫できます。高血圧に良いといわれ、注目されています。ピリッとした辛みと少しの苦味が特徴です。地域でとれる旬の野菜を味わって食べましょう。
	ポークしゅうまい	小麦・ごま	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)	たんばく質 25.3 g	
	ビーフン炒め	ごま	キャベツ ぶた肉 もやし ビーフン にんじん いら 油 しょうゆ 酒 ごま油 しょうが 中華スープ 塩 こしょう	脂 質 22.3 g	
	中島菜のスープ		たまねぎ 中島菜 とうもろこし にんじん ベーコン【乳・卵なし】 えのきたけ とりがらだし しょうゆ 白ワイン 中華スープ 塩 こしょう	カルシウム 294 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.4 g	
3 木	ご飯		米 強化米	エネルギー 834 kcal	今日はさけに関するクイズを出します。さけは、きれいなピンク色をしています。赤身の魚でしょうか？白身の魚でしょうか？(少し待つ) 正解は白身の魚です。身のピンク色は、えさとして食べているえびなどの色素がついたものです。さけの身のいろは、アスタキサンチンという成分で、細胞を健康に保つ抗酸化作用という働きがあります。
	鮭のマヨ焼き		さけ 酒 ノンエクトレッシング 青のり	たんばく質 31.1 g	
	青菜のごま和え	ごま	ほうれんそう もやし キャベツ しょうゆ ごま 砂糖 ごま油	脂 質 29.2 g	
	豚汁		はくさい さつまいも ぶた肉 ねぎ みそ ごぼう にんじん 煮干しだし 酒	カルシウム 329 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.2 g	
4 金	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】	エネルギー 840 kcal	きん肉や血液のもとになるたんばく質が多いことから、“畑の肉”ともいわれる大豆。今日のように豆のまま食べたり、しょうゆやみそ、豆腐や納豆などにして食べたりしています。大豆には、たんばく質のほか、鉄分やカルシウム、食物せんいなどもたくさん含まれています。今日はコロッケの中にも大豆が入っています。
	かぼちゃとお豆のコロッケ	小麦・卵白	かぼちゃコロッケ(かぼちゃ パン粉 小麦粉 油 砂糖 金時豆 黒豆 いんげん豆 大豆 塩)(鉄強化) 油	たんばく質 27.8 g	
	れんこんサラダ		キャベツ ブロッコリー れんこん ロースハム【乳・卵なし】 酢 油 砂糖 しょうゆ 酒 塩 こしょう	脂 質 36.0 g	
	冬野菜の豆乳シチュー		だいこん 豆乳 たまねぎ はくさい にんじん 鶏肉 米粉 油 とりがらだし コンソメ 塩 パセリ こしょう	カルシウム 370 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 3.3 g	
7 月	ご飯		米 強化米	エネルギー 879 kcal	今日の主菜はチキン南蛮です。揚げた鶏肉を甘酢につけ、タルタルソースをかけた料理で宮崎県が発祥です。もともとは鶏の胸肉を使って、衣には卵を使って作られていたそうですが、現在はもも肉が多く使われているそうです。給食では、米粉を衣に使い、アレルギーをもった人も食べられるように卵を使っていないマヨネーズで作ったタルタルソースをかけました。
	チキン南蛮	揚げ油	とり肉 白ワイン 片栗粉 米粉 油 ノンエクトレッシング 玉ねぎ パセリ 酢 しょうゆ みりん 砂糖	たんばく質 32.5 g	
	野菜のナムル	ごま	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 29.6 g	
	ワンタンスープ	小麦	はくさい こまつな ねぎ ぶた肉 にんじん ワンタン しょうゆ 酒 とりがらだし 中華スープ 塩 こしょう	カルシウム 336 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 3.0 g	
8 火	ご飯		米 強化米	エネルギー 834 kcal	今日の主菜はふくらぎの西京焼きです。ふくらぎは、大きく成長すると「ぶり」になります。このように大きくなると名前が変わっていく魚を「出世魚」といいます。能登のほうでは「こそくら」「ふくらぎ」「がんど」「ぶり」と呼び名がかわっていきます。ふくらぎには、DHAやEPAという脂肪が多く含まれ、血をサラサラにしたり、脳の働きをよくする作用があります。
	ふくらぎの西京焼き		県産ふくらぎ 白みそ みそ 塩こうじ みりん しょうが 酒	たんばく質 33.2 g	
	きんぴらごぼう	ごま	ごぼう れんこん さやいんげん にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま	脂 質 22.8 g	
	さつまいものみそ汁		木綿豆腐 さつまいも たまねぎ ぶた肉 ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 348 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.6 g	
9 水	大豆とひじきの炊き込みごはん	麦・ごま	米 強化米 にんじん 大麦 大豆 ひじき佃煮 ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖	エネルギー 819 kcal	今日のデザートはルビーロマンゼリーです。ルビーロマンとは、石川県が1 4年間かけて開発したぶどうの品種で、大粒の実と酸味が少なく、すっきりとした甘みが特徴です。今年の夏の初せりでは、一房3 0万円の値がつきました。今日のゼリーはそのルビーロマンの果汁を使って作られたものです。味わって食べましょう。
	ほうれん草のごまあえ	ごま	もやし キャベツ ほうれんそう ごま しょうゆ 砂糖	たんばく質 34.6 g	
	みそおでん	たら・卵白・卵黄	だいこん かまぼこ【小麦】 厚揚げ とり肉 うずら卵 こんにやく にんじん みそ しいたけ 煮干しだし 酒 みりん 砂糖 こんぶ	脂 質 22.5 g	
	ルビーロマンゼリー		ルビーロマンゼリー(糖類 石川県産ぶどう果汁)(鉄強化)	カルシウム 443 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 4.2 g	
10 木	ご飯		米 強化米	エネルギー 783 kcal	給食では、毎日みそ汁やスープなどの汁物が付きます。みなさんみそ汁やスープの汁を残さず飲んでいますか？汁物に野菜を使うと加熱することによってかさが減って、たくさん食べることができます。また野菜の栄養は汁物にすると汁の中に溶け出します。具だけ食べるのではなく、汁ごとしっかり食べるようにしましょう。
	ふぐの唐揚げ	揚げ油	ふぐ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 米粉 油	たんばく質 37.9 g	
	だいこんのサラダ		だいこん こまつな もやし にんじん 酢 砂糖 レモン果汁 しょうゆ 塩	脂 質 22.0 g	
	とうふのみそ汁		木綿豆腐 たまねぎ はくさい ねぎ みそ にんじん 煮干しだし	カルシウム 361 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.3 g	
11 金	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】	エネルギー 820 kcal	今日のポテトサラダにはブロッコリーが入っています。キャベツと同じアブラナ科の野菜で、カリフラワーも仲間です。緑黄色野菜という色のこい野菜の仲間で、私たちが食べている部分は花のつぼみとくきの部分になります。ビタミンやミネラルをととてもたくさん含んでいるので、病気にまけないからだをつくる手だすけてくれます。
	ハンバーグのトマトソース		ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆 砂糖 にんにく 生姜)(鉄 カルシウム強化) トマトトマトケチャップ ウスターソース 砂糖	たんばく質 34.3 g	
	ポテトサラダ		じゃがいも ブロッコリー ノンエクトレッシング にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 31.6 g	
	ほうれん草ともやしのスープ		もやし とり肉 ほうれんそう にんじん しょうゆ コンソメ 片栗粉 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 429 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 3.9 g	
14 月	ご飯		米 強化米	エネルギー 812 kcal	今日の主菜は鶏肉のハニーマスタード焼きです。鶏肉にはちみつとマスタードを漬け込んでやきました。はちみつは、肉に漬け込むと肉をやわらかくする働きがあります。はちみつのかきかたが肉の組織に入り込み、焼いたときに肉が知人で縮んで高くなるのを防いでくれます。またはちみつは水分を保つ働きもあるので、肉をしっとり仕上げることができます。
	鶏肉のハニーマスタード焼き		とり肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン 油 マスタード 塩	たんばく質 34.6 g	
	コーンサラダ		キャベツ とうもろこし ノンエクトレッシング にんじん みずな しょうゆ	脂 質 26.8 g	
	冬野菜のポカポカ汁		厚揚げ だいこん はくさい ほうれんそう ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 塩こうじ しょうが	カルシウム 419 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.7 g	
15 火	たまごチャーハン	麦・たまご	米 強化米 大麦 たまご たまねぎ ねぎ ぶた肉 にんじん しょうゆ ごま油 砂糖 油 中華スープ 塩 こしょう	エネルギー 842 kcal	ほうれん草は、江戸時代に中国の船で長崎に伝えられました。今でこそ、スーパーにたくさんなっていますが、明治時代までは、私たちが簡単に買える野菜ではありませんでした。カロテンをはじめ、ビタミンB1、B2、C、鉄分などがたくさん含まれていて、からだの調子を整えてくれる“緑黄色野菜の王様”です。
	豆あじのガーリック揚げ	揚げ油・卵黄	石川県産豆あじ 片栗粉 にんにく 油	たんばく質 30.7 g	
	春雨とほうれんそうのスープ		木綿豆腐 キャベツ もやし ほうれんそう にんじん ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし はるさめ 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	脂 質 28.0 g	
	みかん		みかん	カルシウム 642 mg	
	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.2 g	
16 水	ご飯／ふりかけ	/ごま	米 強化米/ のり香味ふりかけ(ごま のり 砂糖 塩 しょうゆ 青のり)	エネルギー 749 kcal	今日は東北地方の献立です。笹かまぼこは、宮城県仙台市が発祥の地とされています。ひつつみは、青森県や岩手県に伝わる料理です。具たくさん汁に小麦粉と湯で練ったものを入れた汁のことです。ひっばってちぎることから、ひつつみと呼ばれます。また青森県はりんごの産地として有名です。りんごの生産量の6 0%が青森県でつくられています。
	笹かまぼこの磯辺揚げ	いも・小麦・卵黄	ゆず入り笹かまぼこ 小麦粉 米粉 青のり 油	たんばく質 24.9 g	
	キャベツのサラダ		キャベツ もやし こまつな とり肉 ノンエクトレッシング ごま 酒 しょうゆ	脂 質 20.2 g	
	ひつつみ	小麦	だいこん ねぎ にんじん 小麦粉 しょうゆ 煮干しだし 酒 しいたけ 塩	カルシウム 310 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 3.0 g	

令和2年12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
17 木	チキンカレー	麦・小麦	米 強化米 大麦 じゃがいも たまねぎ とり肉 カレールウ【小麦】にんじん とりがらだしトマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 しょうが にんにく	エネルギー 890 kcal	野菜は意識して食べないと不足してしまいがちです。野菜をたっぷり食べるには、1日3食平均に分けてとれば楽にとることができます。朝食をぬいたりすると、必要量をとるのはなかなか難しくなります。特に寒い季節は生野菜をたくさん食べるのが大変です。給食のように加熱された野菜だと、量を多くとることができます。
	チーズと小松菜の元気サラダ	乳・こま	キャベツ こまつな ロースハム【乳・卵なし】ノンエッグドレッシング ひじき佃煮 ごま チーズ 酢 砂糖	たんばく質 28.3 g	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト(カルシウム・鉄強化)	脂 質 28.6 g	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	カルシウム 445 mg	
18 金	アーモンドトースト	卵・小麦・卵・卵	胚芽食パン【小麦 乳】大豆 バター アーモンド 砂糖	エネルギー 801 kcal	アーモンドは、7～8mの高い木にできる実です。含まれている成分のほとんどが油ですが、体によいとされる“オレイン酸”や“リノール酸”というしほう酸が多いのがとくちょうです。このほか、ほねを強くするカルシウムや、血液の材料になる鉄分も多くふくんでいます。今日のアーモンドトーストは調理場の手作りです。
	オムレツ	卵	オムレツ(卵 油 大豆 でん粉)ケチャップ	たんばく質 32.0 g	
	シーザー風サラダ	小麦	キャベツ ベーコン【乳・卵なし】にんにく 赤パプリカ ブロッコリー ノンエッグドレッシング クルトン	脂 質 37.3 g	
	あったか具たくさんスープ		だいこん じゃがいも とり肉 ほうれんそう にんじん とりがらだし 酒 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 486 mg	
21 月	ご飯		米 強化米	エネルギー 837 kcal	冬至は1年で昼が一番短い日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。また、かぼちゃ以外に、もちやあずきがゆを食べる風習の地域もあります。かぼちゃを食べて、病氣にならない元気な体をつくりましょう。今日はあたたかい汁物にかぼちゃが入っています。
	さばの味噌煮		さばのみそ煮(さば 砂糖 みそ みりん 米粉)	たんばく質 30.2 g	
	だいこんのなます	ごま	だいこん 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま	脂 質 25.4 g	
	かぼちゃ入り打込汁	小麦	かぼちゃ うどん ほうれんそう ぶた肉 たまねぎ ごぼう ねぎ 煮干しだし しょうゆ 酒 塩	カルシウム 418 mg	
22 火	わかめごはん	麦	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー 806 kcal	今日の副菜は、金時豆の甘煮です。金時豆は、インゲン豆の仲間が一番多く栽培されている品種です。見た目がきれいな赤色なので赤いんげんとも言われます。金時豆は味も見た目もよく一番煮物に向いている豆といわれます。同じインゲン豆の仲間の白いんげん豆は白あんの材料になります。
	茶わん蒸し	卵・たら	豆乳 たまご とり肉 かまぼこ みつば みりん 酒 しょうゆ しいたけ 煮干しだし 塩	たんばく質 32.0 g	
	金時豆の含め煮		金時豆 砂糖 しょうゆ	脂 質 18.1 g	
	根菜のみそ汁		さつまいも だいこん こんにゃく ねぎ にんじん 油揚げ ごぼう みそ 煮干しだし	カルシウム 361 mg	
23 水	ご飯		米 強化米	エネルギー 844 kcal	豚肉は、ビタミンB1が多くふくまれていて、体の疲れをとってくれます。ビタミンB1は牛肉やとり肉の10倍ふくまれています。脂肪は牛肉より多いです。体が疲れているときは、豚肉を食べると元気になりますよ。残さず食べて午後からも元気ががんばりましょう。
	豚肉の甘辛揚げ	揚げ油	ぶた肉 油 米粉 片栗粉 酒 みりん しょうゆ 塩こうじ 酒 三温糖 しょうが	たんばく質 34.5 g	
	れんこんチップサラダ	揚げ油	ブロッコリー キャベツ ロースハム【乳・卵なし】赤ピーマン 酢 しょうゆ 油 砂糖 れんこん 塩	脂 質 26.7 g	
	はくさいのみそ汁		はくさい もやし ねぎ にんじん みそ 油揚げ 煮干しだし	カルシウム 326 mg	
24 木	ご飯	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 844 kcal	今日で2学期最後の給食になります。クリスマスイブということで、クリスマスメニューです。明日から冬休みに入りますが、クリスマスやお正月などごちそうを食べる機会が多くなります。野菜を意識して食べるなど食べすぎないように気をつけましょう。また、手洗い・うがいもしっかりして元気に冬休みを過ごしましょう。
	チキンライス	麦	米 強化米 大麦 とり肉 たまねぎ トマトケチャップ エリンギ トマト 黄ピーマン ピーマン 白ワイン オリーブ油 ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	たんばく質 28.4 g	
	マカロニサラダ	小麦	キャベツ にんじん マカロニ みずな ノンエッグドレッシング レモン果汁 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう	脂 質 29.2 g	
	コンソメスープ		こまつな だいこん たまねぎ ベーコン【乳・卵なし】にんじん とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 336 mg	
クリスマスデザート	クリスマスデザート		お米deクリスマスケーキ(豆乳 砂糖 植物油脂 米粉 水あめ ココア)	エネルギー 899 kcal	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	たんばく質 28.4 g	
				脂 質 29.2 g	
				カルシウム 336 mg	



SDGs とは

2015年9月の国連サミットで採択された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17の目標からなる「持続可能な開発目標（SDGs）」は、今後のサステナビリティ（持続可能性）を考えるうえで世界の共通言語として位置付けられるものといわれています。



12 つくる責任
つかう責任

12. つくる責任 つかう責任

持続可能な消費と生産のパターンを確保する

今月の給食には、七尾市でSDGsに取り組んでいる会社のつみれを使用します。この会社は、SDGsの「12. つくる責任 つかう責任」に取り組んでいます。これは、食品ロスの削減、食品リサイクルの推進を目標をしています。具体的には、業務用のかまぼこを製造した際に発生する切れ端を原料とし再生品を製造しています。今回、食品ロスの削減・食品リサイクルの推進を図るうえで、七尾市の未来を作る子どもたちの学校給食食材として無償提供していただきました。9日のみそおでんにそのつみれを使用します。