



今月の給食目標
「食事のあいさつをきちんとしよう」

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	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
2月	ごはん 豚肉の柿ソース たまごほうれんそうの炒め物 厚揚げと白菜の味噌汁 牛乳	米 強化米 ぶた肉 かき 油 しょうゆ 米粉 砂糖 白ワイン 塩 こしょう 卵・乳 もやし ほうれんそう いり卵【乳成分】油 食塩 砂糖 コンソメ 塩 こしょう だいこん 厚揚げ はくさい にんじん ねぎ しいたけ みそ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 795 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 26.3 g カルシウム 363 mg 食塩相当量 2.1 g	今日の主菜は、豚肉の柿ソースです。柿を細かく切り、しょうゆと砂糖と合わせソースにしました。柿は今が旬の果物で、風邪などの病気から体を守るビタミンCが多く含まれます。また、皮を健康に保ったり、腸をきれいにする働きもあります。
4月	サザエと昆布の磯の香ごはん ふぐの塩麹から揚げ わかめとコーンのサラダ 具だくさん味噌汁 牛乳	麦 米 強化米 大麦 輪島市産さざえ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ こんぶ 砂糖 揚げ油 ふぐ 塩こうじ 酒 片栗粉 みりん 米粉 油 もやし キャベツ とうもろこし しょうゆ 酢 砂糖 わかめ 油 はくさい だいこん にんじん ねぎ しいたけ 油揚げ みそ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 832 kcal たんぱく質 40.3 g 脂 質 23.0 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 3.6 g	今日の主食は、サザエの炊き込みご飯です。このサザエは、輪島市の海女漁でとられたものです。海女漁とは、輪島で伝統的に行われている漁で、素潜りといって自分の身体と簡単な道具のみで行うものです。その珍しさから国の重要無形民俗文化財にも指定されています。今回新型コロナウイルスの影響で消費量が減ってしまったサザエをみなさんに味わってほしいと石川県より提供していただきました。
5月	ごはん 大豆と煮干しのごまからめ 即席漬け 肉じゃが 牛乳	米 強化米 大豆 煮干し しょうゆ 砂糖 ごま 米粉 みりん 片栗粉 油 キャベツ きゅうりにんじん たくあん漬(だいこん) しょうゆ じゃがいも たまねぎ しらたき ぶた肉 にんじん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 油 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 544 mg 食塩相当量 2.8 g	11月8日は「いい歯の日」です。いい歯を作るためには、よく噛んで食べることが大切です。よく噛んで食べると、唾液がたたくことで歯を予防してくれます。また、噛む刺激が脳につたわり、脳の働きが活発になります。今日は、大豆と煮干しを揚げ甘いタレをからめました。乾燥大豆を揚げていたので噛み応えがあります。しっかり噛んで食べましょう。
6月	ミルクロール ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト 冬野菜と大麦のカレースープ 牛乳	小麦・乳 ミルクロール【小麦 乳 大豆】 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 たまねぎ トマトケチャップ オリーブ油 にんにく 砂糖 じゃがいも たまねぎ ベーコン【乳・卵なし】とうもろこし 油 コンソメ 塩 パセリ こしょう 麦 だいこん はくさい とり肉 にんじん トマトケチャップ 大麦 とりがらだし 白ワイン 塩 カレー粉 にんにく こしょう 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 782 kcal たんぱく質 35.3 g 脂 質 29.0 g カルシウム 436 mg 食塩相当量 3.2 g	今日のスープには大麦入っています。大麦は、麦の1種で、他にはパンやうどんなどに使う小麦、ライ麦などの種類があります。大麦はビールなど材料にもなりますが、最近では栄養価に注目が集まり、ごはんに混ぜて食べられることも多くなりました。栄養価で注目されているのは、食物繊維が多いからで、腸の環境をよくしてくれる働きがあります。
9月	ごはん はたはた唐揚げ うの花 豚汁 牛乳/りんご	米 強化米 はたはた唐揚げ(はたはた 砂糖 でん粉 ハフリカ) 油 たまねぎ おから とり肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 塩 さつまいも はくさい ぶた肉 こまつな えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし みそ みりん 乳/ 牛乳(石川県産生乳100%) /りんご	エネルギー 784 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 2.4 g	今日の給食は、よく噛むことを意識したメニューです。よく噛んで食べるといいことがたくさんあります。まずは肥満の予防です。よく噛むことで、満腹感が得やすくなり、食べすぎを防げます。また、歯が丈夫だと運動においても力を発揮しやすくなります。給食の時間は短いですが、しっかり噛んで食べましょう。
10月	ごはん さばのみりん焼き 小松菜と油揚げのあえもの めった汁 牛乳	米 強化米 石川県産さば 酒 しょうゆ みりん 砂糖 キャベツ こまつな 油揚げ 酢 しょうゆ みりん 砂糖 しょうが じゃがいも 木綿豆腐 とり肉 たまねぎ だいこん みそ にんじん ねぎ 酒 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 822 kcal たんぱく質 35.6 g 脂 質 24.0 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 2.5 g	さばは石川県でも多く水揚げされます。さばやさんま、いわしなど背中の青い魚を青魚といいます。青魚には、DHAやEPAという脂肪酸が多く含まれます。この脂肪酸は、血液をサラサラにし、脳の働きを活発にする効果があります。さばや塩焼きや揚げ物など様々な調理法で食べられますが、今日はしょうゆやみりんで作ったたれに漬けて焼きました。
11月	ピピンバ(麦ごはん) 焼きぎょうざ わかめと豆腐のスープ 牛乳	麦・こま 米 強化米 大麦 ぶた肉 もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ 切干大根 砂糖 油 酒 ごまごま油 小麦 ぎょうざ(キャベツ 豚肉 鶏肉 生姜 ニラ 小麦粉 大豆粉) 木綿豆腐 はくさい ねぎ とうもろこし ベーコン【乳・卵なし】とりがらだし しょうゆ 酒 中華スープ わかめ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 863 kcal たんぱく質 34.8 g 脂 質 25.4 g カルシウム 428 mg 食塩相当量 3.4 g	給食では、よくねぎを使います。ねぎは七尾でとれたものです。七尾や中能登町でとれるねぎは、「能登白ねぎ」といわれ、「能登野菜」に定められています。白ねぎは、栽培するときに土をかぶせ白い部分が長くなるよう手間暇がかかっています。ねぎには、風邪などから体を守るビタミンCが多く含まれます。
12月	ごはん さつまいもの天ぷら 江戸っ子煮 厚揚げのみそ汁 牛乳/みかん	米 強化米 さつまいも 油 小麦粉 米粉 塩 牛肉 しらたき 大豆 ごぼう にんじん しょうゆ 砂糖 酒 みりん 酒 こんぶ だいこん 厚揚げ たまねぎ こまつな ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 乳/ 牛乳(石川県産生乳100%) /みかん	エネルギー 775 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 413 mg 食塩相当量 1.9 g	さつまいもは、今が旬です。全国各地で様々な品種が栽培されていますが、石川県では五郎島金時という品種が有名で、加賀野菜にも認定されています。五郎島金時は、金沢の五郎島という地域の砂地で栽培されており、ほくほくとした食感が特徴です。今日はシンプルに天ぷらにしました。旬の野菜を味わって食べましょう。
13月	ミルクロール ポテトミートグラタン キャベツのレモンサラダ 豆乳コーンスープ 牛乳	小麦・乳 ミルクロール【小麦 乳 大豆】 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 牛肉 トマトケチャップ 赤ワイン オリーブ油 にんにく コンソメ 砂糖 塩 パセリ チーズ 乳 キャベツ にんじん みずな ロースハム【乳・卵なし】ノンエッグドレッシング レモン果汁 塩 こしょう 豆乳 とうもろこし たまねぎ こまつな ぶなしめじ とうもろこし とりがらだし コンソメ 米粉 塩 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 806 kcal たんぱく質 32.1 g 脂 質 32.7 g カルシウム 448 mg 食塩相当量 4.0 g	今日のスープは豆乳を使ったコーンスープです。豆乳は、大豆を水につけてすりつぶし、こしたもので、大豆の栄養がたっぷりです。豆乳には、体をつくるもとになるタンパク質や貧血を予防する鉄分も含まれます。鉄分は野菜などにも含まれるビタミンCと一緒にとると体への吸収がよくなります。
16月	ごはん ちくわの磯辺揚げ 春雨と豚肉の野菜炒め 大根と豆腐のみそ汁 牛乳/ワッフル	米 強化米 ちくわ 油 米粉 小麦粉 あおのり キャベツ たまねぎ ぶた肉 もやし にんじん はるさめ ピーマン しょうゆ 酒 油 中華スープ 塩 こしょう 絹ごし豆腐 だいこん こまつな ねぎ みそ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%) /ワッフル(卵 小麦粉 砂糖 水あめ マーガリン 食用油脂 でん粉 乳製品)	エネルギー 802 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 20.6 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 2.9 g	今月の給食目標は、「食事のあいさつをきちんとしよう」です。「いただきます」は命をくれた食べ物への感謝、「ごちそうさま」は、食事を用意するために働いてくれた農家さんやお店の人、お家の人の感謝を表す言葉です。当たり前に見える給食ですが、たくさんの方が携わっています。食事のあいさつをしっかりと、感謝の気持ちを表しましょう。
17月	大豆のキーマカレー(麦ごはん) 大豆のキーマカレー(ルウ) 大根とツナのサラダ 柿 牛乳	麦 米 強化米 大麦 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 にんじん カレールウ 大豆 とりがらだし ウスターソース 赤ワイン 油 カレー粉 にんにく しょうが ごま だいこん まぐろ水煮 きゅうりにんじん しょうゆ レモン果汁 砂糖 ごま油 しょうゆ 塩 かき 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 854 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 25.9 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.8 g	今日のカレーはキーマカレーです。キーマとは、ひき肉を使ったカレーのことを言います。インドの言葉のヒンディー語でキーマが「細かい肉」や「ひき肉」という意味です。給食では、ひき肉以外にも大豆を細かく切ったものも使っています。大豆には、体をつくるもとになるタンパク質が多く含まれています。
18月	親子丼 ひじきと野菜の彩りあえ こしね汁 牛乳	小麦・卵 米 強化米 大麦 たまねぎ とり肉 卵 にんじん みつば 煮干しだし 酒 しょうゆ 砂糖 みりん ごま もやし きゅうりにんじん ひじき佃煮 ごま とうもろこし しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 だいこん こんにやく ほうれんそう ねぎ 油揚げ しいたけ みそ 煮干しだし 油 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 833 kcal たんぱく質 35.1 g 脂 質 25.1 g カルシウム 416 mg 食塩相当量 3.9 g	今日の汁ものは「こしね汁」です。こしね汁とは、群馬県の郷土料理で、特産品の「こんにやく」「しいたけ」「ねぎ」を使った味噌汁で、それぞれの頭文字をとって「こしね汁」と言われます。群馬県は、こんにやくと原木シイタケの生産が日本一、ねぎは下仁田ねぎが有名です。

※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、大根、はくさい、ピーマン、れんこん、みずな、玉ねぎ、しめじ、きゅうり、ほうれん草、こまつな、しいたけ、りんご】

令和2年11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	
19	ごはん メンチカツ 小松菜のごまあえ 木のこのみそ汁 牛乳 / ヨーグルト		米 強化米 メンチカツ(県産豚肉 とり肉 パン粉 キャベツ 玉ねぎ 小麦粉 でんぶん 砂糖 塩 香辛料) 油 キャベツ こまつな さつまあげ にんじん ごましょうゆ 砂糖 ごま油 だいこん ぶた肉 ぶなしめじ ねぎ にんじん えのきたけ みそ しいたけ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%) / ヨーグルト(鉄強化)	エネルギー 782 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 24.0 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 2.6 g	給食で使う小松菜は、石川県でとれたものを使用しています。小松菜には貧血を予防する鉄分や、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。鉄分は、ビタミンCを含むものと、カルシウムは、ビタミンDを含むものと一緒に食べると吸収率がアップします。	
20	胚芽パンズ/チーズ 白身魚フライ キャベツとハムのサラダ 金 鶏だんごのスープ煮 牛乳		胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】 / チーズ たらフライ(マダラ(石川県産)パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆 塩 こしょう)油 キャベツ ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】たまねぎ とうもろこし ノエグッドレッシング* こしょう はくさい とり肉 にんじん もやし ほうれんそう とりがらだし ねぎ 片栗粉 コンソメ 酒 しょうゆ しょうが 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 826 kcal たんぱく質 37.9 g 脂 質 36.2 g カルシウム 476 mg 食塩相当量 4.4 g	今日の白身魚のフライは、タラを使っています。タラは、冬が旬の魚で、味が淡泊な白身魚です。たらの栄養は、体を作るタンパク質が豊富です。筋肉や骨、歯、皮ふなどの組織を作るもとになります。また、ビタミンDも多いです。ビタミンDは、カルシウムの吸収を高め、骨を強くする働きがあります。	
24	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ごぼうのごまサラダ 火 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳		米 強化米 揚げ油 とり肉 米粉 しょうゆ 片栗粉 酒 しょうが 油 ごま ブロッコリー ごぼう ノエグッドレッシング* にんじん ごましょうゆ 酢 砂糖 酒 トウハンジャン じゃがいも もやし ねぎ わかめ みそ えのきたけ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	和食の日	エネルギー 798 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 24.4 g カルシウム 277 mg 食塩相当量 2.3 g	竜田揚げとは、奈良県のみみじで有名な竜田川にちなんでつけられた名前です。肉や魚にしょうゆで下味をつけ、うすく衣をつけた様子が、川一面にもみじが浮かんだ様子に似ていることから竜田揚げと呼ばれるようになりました。一年中食べられる料理ですが、本来は秋に食べる季節を感じる料理です。
25	チャーハン 春雨の酢の物 にらたまスープ 水 みかん 牛乳		米 強化米 大麦たまねぎ ぶた肉 青ピーマン にんじん 石川県産大豆(鉄強化) しょうゆ みりん ごま油 酒 にんにく 中華スープ ごま キャベツ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】はるさめ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ 卵 木綿豆腐 たまご もやし にら しいたけ とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 塩 こしょう みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 820 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 3.0 g	みかんは、冬が旬の果物です。みかんの色にはがんを抑える効果や粘膜を強くする働きがあります。また、ビタミンCが多く、肌をきれいに保ったり、風邪などから体を守る働きがあります。みかんを選ぶときは、皮が薄く、実がしっかり皮にはりついたフカフカしたものを選びましょう。	
26	ごはん ふくらぎ唐揚げの生姜みそがらめ 磯の香あえ 木 豆腐のなめこのみそ汁 牛乳		米 強化米 揚げ油 石川県産ふくらぎ 片栗粉 白みそ 油 みそ しょうが 砂糖 酒 みりん たら キャベツ ほうれんそう さつまあげ にんじん しょうゆ のり 砂糖 木綿豆腐 だいこん ねぎ なめこ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 811 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 26.1 g カルシウム 346 mg 食塩相当量 2.9 g	今日の主菜は、ふくらぎのから揚げです。ふくらぎは、北陸地方で使われるぶりの幼いときの名前で、こぞくら、ふくらぎ、がんこ、ぶりと大きくなるにつれて名前が変わっていきます。このような魚を出世魚といって演技のよいものとして扱われます。ふくらぎは、生まれてから7~8カ月、大きさが30~40cmのものをいいます。	
27	ミルク食パン/チョコクリーム ハムエッグ ブロッコリーのごまマヨあえ 金 マカロニと野菜のトマトスープ 牛乳		食パン【小麦 乳】/チョコクリーム(油 砂糖 大豆 脱脂粉乳) 卵 ロースハム【乳・卵なし】たまご ごま キャベツ ブロッコリー にんじん ノエグッドレッシング* ごましょうゆ 小麦 だいこん たまねぎ じゃがいも トマト にんじん ぶた肉 マカロニ とりがらだし コンソメ オリーブ油 塩 にんにく こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 827 kcal たんぱく質 33.7 g 脂 質 34.5 g カルシウム 440 mg 食塩相当量 3.7 g	ハムエッグは給食室で手作りしました。一つ一つ卵を異物がないか確認しながら割るのは大変は作業ですが、手作りにこだわって作っています。卵には、体をつくるたんぱく質、エネルギーとなる脂質、鉄分などのミネラルも含まれており栄養がたっぷりです。また、レシチンという成分は、脳の働きをよくする効果があるとされています。	
30	ごはん 千草和え すき焼き風煮 月 りんご 牛乳		米 強化米 キャベツ こまつな 油揚げ にんじん しょうゆ 砂糖 小麦 たまねぎ 焼き豆腐 牛肉 こんにやく ねぎ ぶなしめじ ごぼう にんじん しょうゆ 車麩 砂糖 酒 みりん 油 りんご 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 801 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 20.7 g カルシウム 423 mg 食塩相当量 2.3 g	りんごは今は旬の果物です。給食では、能登島でとれたりんごを使用しています。品種はふじで、みずみずしい果汁とたっぷりの蜜が特徴です。能登島のりんごは、農薬をできるだけ使わず、味をよくするために袋もかけずに、栽培されます。給食では、みなさんによく噛んで食べてもらうために皮付きのまま提供します。皮と実の間には栄養もたっぷりです。	

輪島の海女どりサザエが給食に登場します！！

11月4日(水)の給食は、輪島の海女さんがとったサザエを使ったサザエごはんです。輪島の海女漁は、石川県の無形民俗文化財「輪島の海女漁の技術」に認定されている伝統的な漁です。歴史は古く、今から400年以上前から行われており、現在は10~70代の約200人が携わっているそうです。漁は、舢倉島やセツ島の周辺で行われます。海女漁は素潜りで水深数十メートルももぐって、自分の体一つで行きます。石川県漁協輪島支所によると、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や臨時休業の影響で、サザエの市場価格は一時、3割ほど下落し、例年7~9月の海女漁の漁期は半分となったそうです。今回、おいしい輪島の海女どりサザエをみなさんに味わってほしいと石川県から提供していただきました。味わっていただきましょう。

【海女どりサザエの特徴】

- ・つのが長く見栄えがいい
- ・栄養たっぷりの海で育つ
- ・海女さんが1つ1つ手でとるので傷がつかない

