



今月の給食目標
「1年間の食生活をふりかえろう」

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	7/8材・対応	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	ポークカレー (麦ごはん) ポークカレー (ルウ) ひじきの和風サラダ 青りんごゼリー 牛乳	小麦・豚肉 ごま 乳	米 強化米 大麦 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ【小麦】にんじん とりがらだし トマト 赤ワイン 油 にんにくしょうが カレー粉 もやし こまつな とうもろこし ひじき佃煮【ごま】ロースハム【乳・卵なし】 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 青りんごゼリー(りんご 糖類)(ビタミンC・鉄 強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 831 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 22.9 g カルシウム 309 mg 食塩相当量 3.2 g	「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりにも悪影響です。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたりすることなくしっかり食べましょう。
2	ごはん きびなごフライ 油揚げと野菜のごま酢あえ みそおでん 牛乳	魚・魚卵・揚げ油 ごま・ごま油 乳	米 強化米 きびなごフライ(きびなご【魚】じゃがいも 米粉 生姜 砂糖 油) 油 もやし キャベツ 油揚げ にんじん 酢 ごま 砂糖 みりん しょうゆ ごま油 ちくわ じゃがいも だいこん にんじん とり肉 こんにやく みそ さやいんげん 煮干しだし しょうゆ みりん 酒 昆布だし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 822 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 21.6 g カルシウム 432 mg 食塩相当量 2.3 g	きびなごは、体に銀色と青色のきれいな帯のような線が入った魚で体長は10cm程度です。EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれています。今日の給食は、きびなごを丸ごと食べられるフライです。カルシウムもたっぷりとれます。よくかんで食べましょう。
3	とりそぼろのちらしずし 切り干し大根のごまマヨあえ 沢煮椀 ひなあられ 牛乳	卵 ごま 豚肉 乳	米 強化米 とり肉 錦糸卵 酢 にんじん 砂糖 えだまめ 酒 しょうゆ 塩 油 しいたけ もやし ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】 ノエグッドレッシング 切干大根 ごま しょうゆ 砂糖 だいこん ぶた肉 ごぼう こまつな にんじん えのきたけ こねぎ しょうゆ 煮干しだし 酒 みりん 昆布だし ひなあられ(米 砂糖 調味料 でんぷん 野菜粉末 昆布 のり) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 23.6 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 3.5 g	今日の給食はひなまつりの行事食です。ひなあられは、ひなまつりに欠かせないお菓子の一つですが、東西で違いがあるのを知っていましたか? 関東では、米粒のような形をした甘い味のもの、関東では、1cmくらいのあられて、しょうゆ味や甘い味などがあります。
4	あべかわパン オムレツ お豆とひじきのサラダ 豆乳シチュー 牛乳	小麦・乳・揚げ油 卵 ごま 乳	コッペパン【小麦 乳】 砂糖 油 塩 きな粉 オムレツ(卵 油 大豆 でんぷん) トマトケチャップ キャベツ きゅうり ひじき佃煮【ごま】 大豆 にんじん 酢 しょうゆ 豆乳 じゃがいも たまねぎ ブロッコリー とり肉 ぶなしめじ にんじん 米粉 とりがらだし コンソメ 油 白ワイン 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 800 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 31.5 g カルシウム 438 mg 食塩相当量 3.9 g	今日の給食はあべかわパンです。あべかわとは、きなこを使ったお菓子に使われる名前です。静岡県にある安倍川で徳川家康がきなこのかかったお餅を食べ気に入ったことから「あべかわ」という名前がついたそうです。
7	ごはん さばの最強 (西京) 焼き あいませ なめこ汁 牛乳/いい予感 (いよかん)	魚 乳/	米 強化米 さば 白みそ しょうゆ しょうが みりん 酒 だいこん にんじん 油揚げ ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん 酒 油 木綿豆腐 たまねぎ こまつな なめこ ねぎ かつおだし しょうゆ 酒 昆布だし 牛乳(石川県産生乳100%) /いよかん	エネルギー 806 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 25.0 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 2.6 g	今日は3年生の受験応援メニューです。語呂合わせで縁起の良いメニューになっています。今日の夕食は、生ものや脂っこいものを避け、胃の負担にならないようにしましょう。また、朝食は試験の3時間前には食べましょう。消化され脳にしっかり栄養が届きます。
8	白ごはん ポーク焼売 春雨サラダ 麻婆豆腐 牛乳	豚肉・小麦・ごま油 ごま油 乳	米 強化米 ポーク焼売(たまねぎ でんぷん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 魚介エキス 調味料)(鉄強化) 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 木綿豆腐 たまねぎ とり肉 にんじん ねぎ みそ しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 酒 しいたけ 油 トウバンジャン にんにく しょうが 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 899 kcal たんぱく質 36.1 g 脂 質 28.7 g カルシウム 412 mg 食塩相当量 3.3 g	麻婆豆腐にはねぎが入っています。給食で使用しているねぎは、七尾市で作られています。七尾市で作られるねぎは、「能登白ねぎ」といわれ、能登野菜の1つに定められています。ねぎ特有の辛み成分「アリシン」には消化をたすけたり、食欲を増してくれるはたらきがあります。
9	ごはん つみれボール キャベツの甘酢和え 大根のそぼろ煮 牛乳	小麦・揚げ油 豚肉 乳	米 強化米 つみれ(小麦 魚肉 砂糖 塩 調味料) 油 キャベツ こまつな にんじん ロースハム【乳・卵なし】 酢 砂糖 しょうゆ だいこん たまねぎ 厚揚げ こんにやく とり肉 ぶた肉 さやいんげん 煮干しだし しょうゆ 砂糖 酒 片栗粉 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 829 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 24.7 g カルシウム 406 mg 食塩相当量 3.4 g	今日のつみれは、七尾市の水産加工会社からみなさんに寄付していただきました。このつみれは、かまぼこの切れ端をもう一度固めて作られています。食品ロスを減らす観点からSDGsの認定も受けている会社です。
10	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 麩と野菜のみそ汁 牛乳/お祝いゼリー	小麦 揚げ油 小麦 乳/	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩 とり肉 片栗粉 油 米粉 しょうゆ 酒 しょうが じゃがいも ブロッコリー にんじん ロースハム【乳・卵なし】 ノエグッドレッシング とうもろこし 塩 こしょう はくさい ねぎ にんじん みそ えのきたけ 油揚げ 煮干しだし 麩【小麦】 牛乳(石川県産生乳100%) /お祝いゼリー(いちご 糖類 豆乳 水あめ 大豆粉)(VC 鉄 Ca強化)	エネルギー 859 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 26.4 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 3.6 g	今日は卒業のお祝い献立で3年生のリクエストメニューです。3年生は最後の給食です。9年間の給食の思い出、苦しい給食、好きな給食、色々あったと思います。最後の給食を味わって食べましょう。
11					
14	ごはん 高野豆腐の甘辛がらめ ハリハリ和え 豆乳みそ鍋 牛乳	揚げ油 ごま・ごま油 豚肉 乳	米 強化米 さつまいも 凍り豆腐 油 しょうゆ はちみつ 酒 米粉 砂糖 片栗粉 油 あおりのり キャベツ みずな とうもろこし たくあん しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ 塩 はくさい たまねぎ 豆乳 ぶた肉 ねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ なべみそ【魚醤】 みそ 煮干しだし みりん 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 820 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 21.4 g カルシウム 401 mg 食塩相当量 2.7 g	高野豆腐は、豆腐を凍らせた後乾燥させて作ります。乾燥した状態では、スポンジ状ですが、水で戻してだして煮込んで調理します。今日は、戻した高野豆腐に片栗粉をつけて揚げ、甘辛いタレをからめました。
15	ごはん とり肉のコーンフレーク焼き キャベツとツナのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	小麦 ごま・ごま油 乳	米 強化米 とり肉 コーンフレーク ノエグッドレッシング 塩 こしょう キャベツ こまつな ツナ水煮 にんじん 酢 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ じゃがいも たまねぎ ねぎ 油揚げ みそ えのきたけ 煮干しだし わかめ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 812 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 22.0 g カルシウム 348 mg 食塩相当量 2.4 g	品種改良が進み、いろいろな品種のじゃがいもが出回っています。男爵いもはほくほくの食感でコロッケやポテトサラダに、メークインは煮崩れしにくいので煮物に、というように品種によって向いている料理が異なります。給食は大量調理なので、煮崩れしにくいメークインを使っています。

※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、大豆、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、小松菜、しめじ】

令和4年3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	ビビンバ(麦ごはん) ビビンバ(具) 春巻き 水 豆腐とわかめスープ 牛乳	麦 豚肉・ごま・ごま油 豚肉・小麦・揚げ油	米 強化米 大麦 ぶた肉 もやし こまつな にんじん 切干大根 しょうゆ 砂糖 油 ごま油 酒 ごま 春巻き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ でんぷん しょうが しいたけ) 油 木綿豆腐 はくさい ねぎ とうもろこし とりがらだし しょうゆ 中華スープ わかめ 塩 こしょう	エネルギー 832 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 29.2 g カルシウム 363 mg 食塩相当量 3.1 g	春雨は、いもや豆のでんぷんから作られません。給食では、緑豆という豆から作った春雨を使用しています。緑豆から作った春雨は、つるつるとした食感が特徴です。でんぷんから作られているので、体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれます。
17	しそごはん はたはたフライ 野菜炒め 木 みそけんちん汁 牛乳	魚卵・小麦・揚げ油 豚肉 ごま油 乳	米 強化米 しそ ハタハタフライ(県産ハタハタ パン粉 小麦粉 油 塩 こしょう) 油 キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん しょうゆ 油 みりん 中華スープ 酒 塩 こしょう 木綿豆腐 だいこん じゃがいも こんにやく こまつな にんじん ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし ごま油	エネルギー 804 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 23.0 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 4.0 g	今日のハタハタのフライは、石川県産のハタハタです。ハタハタは秋田県が有名ですが、石川県でも水揚げされます。干物や焼き物、揚げ物、鍋など色々な調理法で食べられています。体の細胞を健康に保つビタミンEや血液をサラサラにするDHAやEPAも多く含まれます。
18	ミルクロール チキンナゲット スパゲッティソテー 金 豆乳コーンスープ 牛乳	小麦・乳 小麦・揚げ油 小麦 乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 チキンナゲット(鶏肉 パン粉 でんぷん おから 小麦粉 米粉 砂糖 油)(鉄強化) 油 トマト スパゲッティ【小麦】たまねぎ トマトケチャップ 青ピーマン ベーコン【乳・卵なし】にんじん ぶなしめじ オスターソース 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう たまねぎ 豆乳 とうもろこし とうもろこし 米粉 とりがらだし コンソメ 油 塩 パセリ こしょう	エネルギー 869 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 30.0 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 4.2 g	給食では、アレルギー食対応として牛乳のかわりに豆乳をよく使います。豆乳は豆腐を作るときに出た汁で、大豆の栄養がたっぷり含まれています。大豆には体をつくるたんぱく質や骨や歯を作るカルシウム、腸のはたらきを整える食物繊維が豊富に含まれています。
22	そばろ丼(麦ごはん) そばろ丼(具) さつまあげのあえ物 火 厚揚げとじゃがいものみそ汁 牛乳	麦 魚 魚 乳	米 強化米 大麦 卵 砂糖 油 たまねぎ とり肉 えだまめ 石川県産大豆(鉄強化) しょうゆ 油 砂糖 しょうが 酒 キャベツ もやし にんじん さつまあげ【魚・大豆】砂糖 しょうゆ みりん 酒 じゃがいも はくさい 厚揚げ こまつな ねぎ みそ 煮干しだし	エネルギー 817 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 23.0 g カルシウム 414.6 mg 食塩相当量 2.5 g	今日のそばろには、大豆ミートという食品が入っています。大豆ミートは、大豆から脂肪分をぬき、圧力をかけて肉のように加工したものです。から揚げのような大きさ、ひき肉のような大きさのものなどがあります。肉に混ぜて使うことで、大豆の栄養をプラスして取ることができます。給食で使うものは、石川県産の大豆を加工したものです。
23	ごはん あつゆきたまご ごぼうサラダ 水 とり野菜うどん 牛乳	米 強化米 魚 ごま 小麦 乳	米 強化米 厚焼きたまご(卵 デンプン 砂糖 かつおだし 油) ごぼう ブロッコリー にんじん ひじき佃煮【ごま】ごま 酢 油 砂糖 しょうゆ 酒 うどん【小麦】はくさい もやし とり肉 ねぎ にんじん なべみそ【魚醤】ぶなしめじ 煮干しだし みそ みりん 酒 しょうが しょうゆ	エネルギー 777 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 2.7 g	今日の厚焼き卵は、石川県でとれた卵を使用しています。卵は完全栄養食品ともいわれ、体をつくるたんぱく質や皮ふや粘膜を健康に保つビタミンなどたくさん栄養が含まれます。しかしビタミンCと食物繊維は含まれていないため、野菜と組み合わせる食べることが大切です。
24	チキンピラフ シーザー風サラダ 貝だくさんコンソメスープ 木 いちご 牛乳	麦 魚 豚肉 いちご 乳	米 強化米 たまねぎ とり肉 エリンギ 大麦えだまめ コンソメ 白ワイン オリーブ油 コンソメ キャベツ きゅうり ベーコン【乳・卵なし】ノンエッグドレッシング 赤ピーマン クルトン【小麦】砂糖 にんにく オリーブ油 レモン果汁 パセリ だいこん じゃがいも ぶた肉 ブロッコリー にんじん とりがらだし 白ワイン コンソメ 塩 こしょう いちご	エネルギー 820 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 23.2 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 3.2 g	今日で今年度の給食は最後になります。1年間のみなさんの食生活はどうでしたか? 苦手だった食べ物を食べられるようになりましたか? 自分自身の食生活をふりかえり、あたら奇異学年にむけて、次の目標を考えましょう。

春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



春休みに 朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょ。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

時短で朝食づくり
冷凍野菜を活用しましょう

野菜を下調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくとう便利です。