



今月の給食目標
「食事マナーを考えて食べよう」

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	用材・産地	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
1月	ご飯 チキンのフレーク焼き 青菜のごまあえ 大根のカレー煮 牛乳		米 強化米 とり肉 ノエックトレッシング コーンフレーク 塩 こしょう ごま ほうれんそう キャベツ もやし しょうゆ ごま 砂糖 豚肉 だいこん たまねぎ ぶた肉 生揚げ にんじん いんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 油 カレー粉 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 859 kcal たんぱく質 37.6 g 脂 質 27.0 g カルシウム 395 mg 食塩相当量 2.2 g	みなさん、お茶碗を持って食べていますか？茶碗は、親指を上の方につけて、人差し指、中指、薬指、小指はそろえて、茶碗の横と下を包むように持ちます。上からつかんだり、下側だけを持たないようにしましょう。ご飯を食べるときは、茶碗に口を近づけて、はしてご飯を口に運びましょう。汁を飲むときは、すすると音を立てないようにしてお椀に口をつけていただきます。
2月	ちらしずし ツナサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 節分豆 牛乳		卵 米 強化米 とり肉 油揚げ いんげん 錦糸卵 酢 砂糖 しょうゆ 塩 しいたけ 酒 ごま キャベツ ツナ水煮 ノエックトレッシング にんじん ごま レモン果汁 じゃがいも たまねぎ ねぎ ほうれんそう みそ 煮干しだし 節分豆 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 816 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 27.4 g カルシウム 366 mg 食塩相当量 3.6 g	今日は節分です。今年は、124年ぶりに2月2日が節分です。節分とは季節を分けることで、立春の前の日になります。季節の分かれ目には邪気が入りやすいと考えられており、さまざまな邪気はらい行事が行われてきました。炒った豆をまいて、年の数だけ食べ1年の健康を祈ります。
3月	ご飯 シュウマイ いか入りピーマン炒め 厚揚げの中華煮 牛乳		米 強化米 ポークしゅうまい(たまねぎ でんぷん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料)(鉄強化) いか じゃがいも 玉ねぎ ピーマン いか にんじん しょうゆ ごま油 しょうが 中華スープ 塩 こしょう 豚肉 生揚げ はくさい ぶた肉 ねぎ しょうゆ とりからだし 片栗粉 砂糖 酒 油 中華スープ しいたけ しょうが トウモロコシ 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 865 kcal たんぱく質 33.1 g 脂 質 26.6 g カルシウム 416 mg 食塩相当量 2.1 g	今日は姿勢について話します。食事のマナーとして食べるときの姿勢をよくすること大切で、食べものは口の中に入ったあと「食道」を通って「胃」から「腸」へと運ばれ、消化、吸収されますが、食べるときの姿勢が悪いと、食道、胃、腸へと食べものが運ばれにくくなるそうです。ひじをついたり、いすにもたれかかたりせず、背筋をピンと伸ばして食べましょう。
4月	ご飯 さけのみそマヨ焼き 大根とあげのサラダ 豚汁 牛乳		米 強化米 さけ ノエックトレッシング 酒 白みそ 塩 こしょう ごま油 キャベツ みずな ねぎ 油揚げ 切干大根 しょうゆ 砂糖 ごま油 砂糖 しょうゆ 油 豚肉 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 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 801 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 21.8 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 2.2 g	サラダに入っている野菜にはビタミン類、ミネラルなどが含まれている緑黄色野菜です。京菜ともいい、京野菜にとっても知られています。冬が旬ですが、一年中食べられます。七尾市には野菜を「水耕栽培」といって、建物の中で育てている施設があるので、給食では、その野菜を使用しています。
5月	メンチカツバーガー(胚芽パンズ) (メンチカツ) コールスローサラダ たまごスープ 牛乳/はるみ	小麦・乳	胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】 メンチカツ(鶏肉 キャベツ たまねぎ パン粉 澱粉 砂糖 塩 こしょう)(鉄強化) 油 ウスターソース キャベツ みずな とうもろこし ノエックトレッシング にんじん 酢 油 砂糖 塩 こしょう 卵・たら 木綿豆腐 たまご ねぎ かまぼこ えのきたけ とりからだし しょうゆ 片栗粉 コンソメ 酒 しいたけ 塩 こしょう 乳 牛乳(石川県産生乳100%) /はるみ	エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 34.4 g カルシウム 568 mg 食塩相当量 4.1 g	今日のデザートは、はるみという種類の柑橘類です。清美オレンジとぼんかんを合わせ合わせて作られた品種です。甘くはじけるような実、むきやすい皮、薄皮も食べやすいのが特徴です。冬が旬で、市場にあまり出回らない貴重な果物です。
8月	ご飯 さばの南蛮漬け うの花 大根としめじのみそ汁 牛乳		米 強化米 さば 油 米粉 砂糖 こねぎ しょうゆ 酢 片栗粉 ごま油 たら ちくわ たまねぎ おから こんにやく にんじん えだまめ しょうゆ 酒 煮干しだし みりん 油 砂糖 塩 だいこん こまつな はくさい ねぎ にんじん みそ ぶなしめじ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 824 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 26.6 g カルシウム 334 mg 食塩相当量 2.8 g	七尾市の学校給食のお米 は七尾市中能登町で収穫された「こしひかり」に、ビタミンBを強化したお米を0.3%加えて玄米と同じくらいのビタミンBの量にしています。ビタミンBは炭水化物、糖質などを体のエネルギーに変える手伝いをする大切な栄養です。
9月	しらす入り中島菜ごはん 肉団子 油揚げのごま酢あえ 白菜のみそ汁 牛乳/いちご	小麦・ごま	米 強化米 大麦 中島菜 ごま しょうゆ 油 しらす干し 豚肉 肉団子(鶏肉 ごぼう たまねぎ にんじん 豚肉 ごま 砂糖 塩 にんにく しょうが 油 りんご) ごま だいこん キャベツ にんじん 油揚げ 酢 ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 たまねぎ はくさい にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%) /いちご	エネルギー 758 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 397 mg 食塩相当量 2.1 g	給食では小学校で80g、中学校で100g野菜がとれるように献立が考えられています。野菜にはビタミンが多く含まれていますが、特にビタミンCは、熱に弱く、水にとけやすいので失われてしまいます。ビタミンCは不足すると食欲が落ちたり、体がつかれやすいという症状が出るのが知られています。野菜やくだものはすききらいせず食べましょう。
10月	ごはん いわしの生姜煮 甘酢あえ のっぺい汁 牛乳		米強化米 いわし生姜煮(いわし 砂糖 でん粉 生姜) ごま だいこん にんじん 油揚げ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま さといも 木綿豆腐 とり肉 にんじん こんにやく ねぎ ごぼう 煮干しだし しょうゆ 片栗粉 しいたけ 酒 塩 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 777 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 418 mg 食塩相当量 2.0 g	のっぺい汁とは、全国各地で食べられている郷土料理で地域により呼び方は異なります。さといもやにんじん、油揚げ、こんにやくなどをだしで煮て、しょうゆや味噌で味付けし、片栗粉でとろみをつけた汁物のことを言います。もともとはお寺で食べられていた精進料理でしたが、現在は肉なども使われています。
12月	ミルクロール 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティソテー かぼちゃの豆乳ポタージュ 牛乳	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 とり肉 マーマレード しょうゆ みりん 白ワイン 塩 こしょう たまねぎ スパゲッティ ほうれんそう トマト ベーコン【乳・卵なし】トマケチャップ 油 コンソメ 砂糖 ウスターソース 塩 こしょう たまねぎ かぼちゃ 米粉 油 豆乳 とりからだし 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 27.6 g 脂 質 28.0 g カルシウム 350 mg 食塩相当量 3.5 g	今日の主菜は鶏肉のマーマレード焼きです。マーマレードとは、柑橘類の皮を使ったジャムのことです。パンやデザートに使うことが多いですが、今日はしょうゆやみりん、ワインと合わせ、お肉を漬け込み焼きました。果物に含まれるペクチンの働きで、肉が柔らかく仕上がります。
15月	ご飯/ふりかけ 大豆と煮干のごまからめ 柳川風煮 りんご 牛乳	小麦・ごま	米 強化米 / 瀬戸風味ふりかけ(ごま いわし 削り節 小麦胚芽 のり 調味料) いわし 煮干し 油 大豆 片栗粉 水あめ 三温糖 しょうゆ ごま 小麦 たまねぎ 木綿豆腐 能登牛 こんにやく ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん 車麩 砂糖 酒 みりん 油 しょうゆ りんご 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 847 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 24.4 g カルシウム 483 mg 食塩相当量 2.7 g	今日の汁物は柳川風煮です。柳川煮とは、東京で昔から食べられていた料理で、とじょうを閉じたものとささがきごぼうを甘辛く煮て卵でとじた料理です。給食では、能登牛とごぼうを甘辛く煮て作りました。
16月	ご飯 ハンバーグ ひじきのサラダスパゲッティ 豆腐のみそ汁 牛乳		米 強化米 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩 でんぷん) キャベツ スパゲッティ きゅうり ひじき佃煮 ごま ロースハム【乳・卵なし】ノエックトレッシング にんじん 塩 こしょう 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 864 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 27.6 g カルシウム 554 mg 食塩相当量 3.3 g	食事を食べる前には「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつは食事のマナーで一番大切なことです。食べものにはすべて「いのち」があります。みなさんは、毎日その「いのち」をいただいています。食べ物や支えてくれる人に感謝をして「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
17月	わかめごはん 県産いから揚げ 白あえ 寄せ鍋風 牛乳	小麦・ごま	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩 いから揚げ(するめいか でん粉 パン粉 塩 こしょう 唐辛子 にんにく) 油 たら こまつな 木綿豆腐 こんにやく さつまあげ にんじん しょうゆ ごま 砂糖 みりん はくさい とり肉 もやし にんじん しいたけ しょうゆ とりからだし ねぎ 片栗粉 酒 煮干しだし しょうゆ しょうが 酒 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 796 kcal たんぱく質 34.6 g 脂 質 22.1 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 3.7 g	今日の主菜は、石川県で水揚げされたいかのから揚げです。いかは、からだを作るタンパク質が多く含まれます。筋肉や骨、歯、皮ふを作る栄養素です。他にもコレステロールを減らしたり、疲れをとるタウリンという成分も含まれています。噛みごたえがあるので、よくかんで食べましょう。

令和3年2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ゲン	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
18 木	ほうれん草のカレー (ルウ) シラスとれんこんのサラダ ヨーグルト 牛乳	小麦 小麦 乳 乳	米 強化米 大麦 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ ほうれん草 トマト にんじん とりがらだし ウスターソース 赤ワイン 油 しょうが カレー粉 ブロッコリー れんこん キャベツ しらす干し とうもろこし 酢 砂糖 油 しょうゆ 酒 塩 こしょう ヨーグルト(鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 861 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 24.4 g カルシウム 508 mg 食塩相当量 4.1 g	今日のデザートはヨーグルトです。ヨーグルトは奈良時代にはたべられていたそうです。ヨーグルトや牛乳には成長期には欠かせないカルシウムの他に、脂質をエネルギーに変える補酵素のビタミンB2が含まれています。また、ヨーグルトは牛乳を発酵させて作るの で、栄養が吸収されやすいものの特徴です。
19 金	ミルク食パン/チョコクリーム オムレツトマトソース ブロッコリーのごまサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	小麦・乳 卵 ごま 小麦 乳	食パン【小麦 乳】/チョコクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 油 ココアパウダー) オムレツ(たまご 澱粉 りんご酢 砂糖 醤油 鶏がらスープ 油) トマト トマトケチャップ ウスターソース ブロッコリー キャベツ ごまドレッシング はくさい たまねぎ こまつな とり肉 にんじん マカロニ とりがらだし コンソメ にんにく 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 796 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 27.3 g カルシウム 410 mg 食塩相当量 3.7 g	給食では石川県でとれた小松菜を使っています。小松菜は緑黄色野菜のなかまで、ビタミンやカルシウム、鉄などの日本人に不足しがちな無機質が含まれています。東京の小松川村でたくさんつくられていたことからこの名前がついたといわれています。ほうれん草と比べるとアクが少なく食べやすい野菜です。
22 月	ご飯/七尾市産納豆 鶏のからあげ 小松菜のごまあえ ほうとう風汁 牛乳	小麦 小麦・卵 小麦・卵 乳	米 強化米 / 納豆 しょうゆ とり肉 米粉 油 しょうゆ 片栗粉 酒 しょうが ごま こまつな もやし キャベツ にんじん ごましょうゆ 砂糖 うどん【小麦】 かぼちゃ だいこん ぶた肉 ねぎ こんにやく ごぼう しいたけ 油揚げ みそ しょうゆ みりん 煮干しだし こんぶだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 859 kcal たんぱく質 35.0 g 脂 質 23.5 g カルシウム 387 mg 食塩相当量 2.2 g	大豆は日本食になくなくてはならないものです。大豆からできる食品はたくさんあります。大豆からできる食品は納豆の他に、とうふや油揚げ、みそ、しょうゆなどたくさんあります。今日の納豆は七尾市のみのり園で手作りされている納豆です。地域で作られたものを地域で食べることを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。味わって食べましょう。
24 水	ご飯 焼きギョーザ 春雨サラダ 麻婆豆腐 牛乳	小麦 小麦・卵 小麦・卵 乳	米 強化米 ギョーザ(キャベツ 豚肉 鶏肉 生姜 ニラ 小麦粉 調味料) (鉄・カルシウム強化) キャベツ こまつな ロースハム【乳・卵なし】 錦糸卵 油 はるさめ しょうゆ 酢 砂糖 ごま ごま油 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ぶた肉 ねぎ 豆みそ たらしょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 酒 しいたけ 油 しょうが 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 890 kcal たんぱく質 34.0 g 脂 質 27.1 g カルシウム 512 mg 食塩相当量 3.4 g	体で悪さをするウイルスや細菌は、鼻、口、お腹の腸の粘膜でブロックすることで、病気になりにくくなるということがわかっています。そのためには、野菜、海藻、大豆、牛乳などの食品を毎日バランスよく食べることで体の粘膜を強くすることができます。すききらいせずバランスよく食べましょう。
25 木	ご飯 ハタハタから揚げ じゃがいもとブロッコリーのサラダ キャベツと卵のみそ汁 牛乳	小麦 卵 卵	米 強化米 はたはたから揚げ(砂糖 でん粉 パプリカ)油 じゃがいも ブロッコリー ノンエッグドレッシング にんじん 塩 こしょう キャベツ たまご たまねぎ とり肉 えのきたけ みそ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 801 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 25.9 g カルシウム 369 mg 食塩相当量 2.3 g	今日の主菜は、ハタハタのから揚げです。骨まで食べられる「ハタハタ」には骨をつくるのに役立つカルシウムやビタミンDが含まれています。小学生、中学生の成長期には、大人より多くのカルシウムをとることが必要です。大人になってから体にカルシウムをためようと思ってもできません。成長期の今、小魚や牛乳、乳製品をしっかりとってカルシウムを蓄えましょう。
26 金	あべかわパン ポテトサラダ クリームシチュー みかんクレープ(タルト) 牛乳	小麦・乳 小麦・乳 小麦・乳 乳 乳	コッペパン【小麦 乳】 砂糖 油 塩 きな粉 じゃがいも きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 にんじん ノンエッグドレッシング とうもろこし 塩 こしょう 牛乳 はくさい たまねぎ とり肉 ブロッコリー にんじん とうもろこし 油 豆乳 とりがらだし 白ワイン コンソメ みかんクレープ(豆乳 砂糖 油 米粉 みかん 水あめ)(鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 900 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 40.8 g カルシウム 401 mg 食塩相当量 3.0 g	今日のは給食は、東湊小学校の6年生のリクエスト給食です。6年生がグループになって、バランスのよいみんなが喜びメニューを考えてくれました。あべかわパンは人気メニューの一つです。みなさんが好きなポテトサラダ、野菜がたっぷりて体があたたまるシチューを組み合わせさせてくれました。味わって食べましょう。

うすあじでもおいしく作る方法

塩分に気を付けるあまり、すべての料理を薄味にしてしまうと全体がぼやけてしまいます。一品はしっかりした味付けにするなど、メリハリのある組み合わせにすればいかがでしょうか。酢やかんきつ類の酸味、のりやごまなどの風味、スパイスの辛味などをうまく合わせましょう。また、煮物や汁物などは、だしをしっかりとって料理すると、少しの調味料でもおいしく仕上がります。また仕上げで、「なにか物足りない」と感じたときは、お酒を加えると味が引き締まります。



どのようなおやつがいいのかな？

おやつ(間食)については、夕食に影響がない範囲で、時間と量を考えて食べましょう。おやつで注意するものに『おやつのSOS』があります。S(Sugar:糖類)O(Oil:油脂)S(Salt:食塩)の頭文字です。今の子は甘いお菓子より、塩味のスナック菓子を好むようですが、一緒に炭酸飲料やジュースを飲むと糖類のとり過ぎにつながります。いろいろ買い置きして子どもに自由に食べさせると、いくら食事で塩分に気をつけてもむだになります。ときにはくだものや、ふかしいもなどを用意しておくのもよいでしょう。量については、成長期で食欲旺盛な子どもたちの中には、いくら間食も夕食もしっかり食べられる子もいるので一概には言えません。夕食の食べ方をよく観察して、食べる量が少ないようなら間食のとり過ぎを疑います。ただ、『おやつは心の栄養』でもあります。「絶対にダメ!」ではなく、バランスを考えながら楽しく食べられればよいかなと思います。

