



給食だより

11月

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	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
1月	ごはん 魚の南蛮漬け 野菜と油揚げのごまあえ 豚汁 牛乳	魚・卵・小麦・ごま ごま 豚 乳	米 強化米 あじ ねぎ 油 片栗粉 しょうゆ 酢 砂糖 酒 ごま油 とうがらし はくさい こまつな 油揚げ にんじん ごま 砂糖 しょうゆ みりん だいこん 木綿豆腐 ぶた肉 ごぼう にんじん こんにやく みずな みそ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 811 kcal たんぱく質 34.8 g 脂 質 26.1 g カルシウム 464 mg 食塩相当量 2.6 g	七尾市学校給食で提供しているご飯は七尾市と中能登町で収穫されたこしひかりにビタミンBをコーティングした栄養強化米を0.3%まで炊いています。10月からは今年収穫された新米を提供しています。「お米」は和洋中どんな料理にもよくあう、日本人が長い間主食として親しんできた穀物です。
2月	肉みそ丼(麦ごはん) 肉みそ丼(具) 海藻サラダ 火 具入りワンタンスープ 牛乳/アルファベットチーズ	麦 豚・ごま油 ごま 小麦 乳/乳	米 強化米 麦 ほうれんそう もやし ぶた肉 牛肉 にんじん たまねぎ 赤みそ 砂糖 石川県産大豆(鉄強化) 酒 しょうゆ ごま油 キャベツ きゅうり ゴマドレッシング 赤ピーマン とうもろこし 海藻ミックス 海鮮風ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉 たまねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆) チンゲンサイ にんじん えのきたけ とりがらだし しょうゆ 酒 しょうが 中華スープ 牛乳(石川県産生乳100%) / チーズ	エネルギー 828 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 26.9 g カルシウム 379 mg 食塩相当量 3.4 g	主食のごはんやパンに多く含まれている「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。
4月	ごはん さばの香味焼き 木 青菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚 ごま 卵 乳	米 強化米 さば みそ ねぎ 油 みりん 砂糖 しょうが トウバンジャン こまつな にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 たまご はくさい たまねぎ とり肉 にんじん 凍り豆腐 さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 863 kcal たんぱく質 39.9 g 脂 質 28.8 g カルシウム 446 mg 食塩相当量 2.8 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。
5月	ミルクロール 豆腐ナゲット 金 6品目の野菜サラダ ビーフシチュー 牛乳	小麦・乳 小麦・揚げ油 小麦 乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 豆腐ナゲット(豆腐 たまねぎ にんじん えだまめ 小麦粉 でん粉 砂糖) 油 トマトケチャップ キャベツ こまつな ブロッコリー きゅうり 黄ピーマン にんじん 酢 たまねぎ 砂糖 しょうゆ オリーブ油 コンソメ しょうゆ じゃがいも たまねぎ デミグラスソース【小麦】 牛肉 にんじん トマト さやいんげん りんご 赤ワイン コンソメ 油 ウスターソース 砂糖 にんにく 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 795 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 30.4 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 3.6 g	給食では、1食で約120gの野菜がとれるよう、献立を作っています。野菜、くだもの、きのこには「ビタミン・無機質が多く含まれています」「おもに体の調子を整えるものになる食品」です。野菜は健康のために1日350g食べよう、といわれています(厚生労働省)。
8月	ごはん さんまのごま揚げ 月 青菜のおひたし みそおでん 牛乳/りんご	魚・ごま・揚げ油 小麦・ごま 乳/	米 強化米 さんまのごま揚げ(さんま パン粉 小麦粉 ごま) 油 ほうれんそう もやし キャベツ にんじん しょうゆ 砂糖 だいこん じゃがいも がんもどき【ごま】 にんじん とり肉 こんにやく ちくわ【小麦】 みそ さやいんげん 煮干しだし しょうゆ みりん 酒 牛乳(石川県産生乳100%) / りんご	エネルギー 806 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 22.8 g カルシウム 340 mg 食塩相当量 2.9 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、唾液がたくさん出てむし歯を予防してくれます。また、噛む刺激が脳に伝わると、脳の働きが活発になります。今日の給食は、さんまを揚げて噛み応えが出るようにしてあります。またりんごはもともと噛み応えがありますが、皮つきのまま食べることでよりよく噛む食材となります。
9月	ごはん/ふりかけ 大豆とさつまいものあめ煮 火 キャベツのごま酢あえ ちゃんこ鍋 牛乳	揚げ油 ごま 乳	米 強化米 / ゆかりふりかけ(しそ 塩) さつまいも 大豆 片栗粉 油 しょうゆ みりん 砂糖 水あめ 油揚げ 酒 砂糖 しょうゆ キャベツ きゅうり にんじん 酢 塩 ごま しょうゆ 塩 しょうゆ とり肉 酒 白身魚と豆腐の肉団子(たら とうふ たまねぎ 砂糖) 木綿豆腐 はくさい ごぼう にんじん こまつな ねぎ とりがらだし しょうゆ 塩 昆布 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 811 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 20.1 g カルシウム 404 mg 食塩相当量 3.6 g	今日の汁ものは「ちゃんこ鍋」です。ちゃんこ鍋とは、相撲部屋で日常的に食べられる鍋料理です。力士の体を作るために欠かせないもので、栄養バランスが第一に考えられ、その部屋ごとの隠し味もあります。給食では、鶏肉、つみれ、とうふなどのタンパク質、はくさいやねぎなどのビタミンや食物せんいがとれるようにたっぷりの具材で作りました。
10月	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 水 れんこんとさつまいもの彩りサラダ とり野菜汁 牛乳/ヨーグルト	揚げ油 乳/乳	米 強化米 豆腐のハンバーグ(玉ねぎ 鶏肉 豆腐 でん粉) しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 さつまいも れんこん 赤ピーマン えだまめ とうもろこし 油 たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 しょうゆ はくさい 木綿豆腐 とり肉 たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 砂糖 酒 にんにく しょうが 牛乳(石川県産生乳100%) / ヨーグルト(鉄・カルシウム強化)	エネルギー 859 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 21.9 g カルシウム 655 mg 食塩相当量 2.9 g	ヨーグルトや牛乳にはカルシウムが多く含まれていることはみなさんご存じですね。ブロッコリーやキャベツなどの野菜にもカルシウムは含まれています。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。健康のために野菜はしっかりと食べましょう。
11月	秋の香りごはん さけの白こうじ焼き 木 キャベツときゅうりの酢の物 小松菜のみそ汁 牛乳	麦 魚 卵 乳	米 強化米 大麦 油揚げ にんじん ぶなしめじ しょうゆ 酒 砂糖 塩 さつまいも さけ こうじ 塩 酒 みりん キャベツ きゅうり 錦糸卵 にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 塩 木綿豆腐 たまねぎ こまつな みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 782 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 25.1 g カルシウム 393 mg 食塩相当量 3.7 g	『食品ロス』とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では年間643万トンという量が食品ロスとして捨てられていてこれは、世界で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量の1.7倍に相当する量です。食べ残ししないなど自分でできる食品ロスを減らしましょう(消費者庁HPより)
12月	きなこ揚げパン ミートボールのケチャップ煮 金 ごぼうサラダ 野菜スープ 牛乳	小麦・乳・揚げ油 豚肉 ごま 乳	米粉パン【県産米粉 小麦粉 乳】油 きな粉 砂糖 塩 ミートボール(鶏肉 豚肉 たまねぎ 砂糖 にんにく しょうが 油) トマトケチャップ みりん 砂糖 酒 キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ ノンエッグドレッシング ごま しょうゆ 砂糖 塩 しょうゆ じゃがいも たまねぎ にんじん 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 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 854 kcal たんぱく質 33.0 g 脂 質 37.9 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 3.1 g	ゴボウは11月～1月が旬の野菜です。根菜類の中でも食物センイが多くガンや動脈硬化予防に効果を発揮します。ゴボウを食用とするのは韓国と日本だけで、中国でも薬用として使われているだけです。そういう意味では日本独特の野菜です。
15月	ごはん ソースカツ 月 野菜とさつまいものおひたし 打ち豆汁 牛乳	魚・卵・揚げ油・ごま 乳	米 強化米 ぶた肉 パン粉 小麦粉 油 ウスターソース みりん 酒 ごま 塩 しょうゆ キャベツ こまつな さつまいも 切干大根 しょうゆ みりん 砂糖 じゃがいも まいたけ にんじん ねぎ 油揚げ みそ 打ち豆 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.5 g 脂 質 23.7 g カルシウム 388 mg 食塩相当量 2.9 g	カツ丼というと、カツを卵でとじたものが一般的ですが、今日の給食はソースカツ丼です。ソースカツ丼は福井県の郷土料理で、揚げたカツにウスターソースベースのタレをつけごはんのせしたものです。衣には細かいパン粉が使われます。ソースはかけるのではなく、カツをどぼんとひたすのがポイントです。
16月	ごはん さんまのゆずみそ煮 火 磯の香あえ じゃがいもとなめこのみそ汁 牛乳/柿	魚 乳/	米 強化米 さんまゆずみそ煮(さんま みそ 砂糖 ゆず 米粉) もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ 砂糖 のり じゃがいも たまねぎ 油揚げ ねぎ みそ なめこ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%) / 柿	エネルギー 813 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 25.0 g カルシウム 430 mg 食塩相当量 2.2 g	さんまは秋が旬の魚です。漢字では、「秋」「刀」「魚」です。秋にとれる刀のような見た目からこの字になったと言われてます。さんまには、からだを作るたんぱく質、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、貧血を予防する鉄分などが含まれています。

※都合により献立が変更になることがあります。 ※今月の地産産物：【米、牛乳、卵、大豆、ねぎ、さつまいも、しいたけ、キャベツ、きゅうり、れんこん、ほうれん草、小松菜、しめじ、りんご】

令和3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
17	ごはん いかのチリソースかけ 大根の中華サラダ 中華コーンスープ 牛乳		米 強化米 いかの天ぷら(いか 小麦粉 でん粉) トマトケチャップ 油 ねぎ 酒 しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが トウバンジャン ごま油 だいこん ツナ水煮 きゅうり キャベツ しょうが 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 とうもろこし たまご たけのこ 木綿豆腐 みつば とりがらだし 片栗粉 酒 中華スープ 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 792 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.5 g カルシウム 423 mg 食塩相当量 2.5 g	イカは良質のたんぱく質が多く、糖質や脂質が少ない低カロリーの食材なので、ダイエットに最適です。するめいかは一般的ですが、ヤリイカ、アカイカ、アオリイカなどがあり、焼物、煮もの、和え物にもおいしく食べられます。ゆですぎると固くなるので注意が必要です。
18	ターメリックライス キーマカレー おじゃこと小松菜の骨太サラダ りんご 牛乳	麦 豚・小麦 魚	米 強化米 大麦 ターメリック じゃがいも たまねぎ にんじん 牛肉 ぶた肉 カレールウ【小麦】 ひよこ豆 石川県産大豆(鉄強化) とりがらだし トマト ウスターソース 油 赤ワイン こまつな れんこん きゅうり にんじん しらす干し【魚】 酢 しょうゆ オリーブ油 砂糖 酒 塩 こしょう りんご 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 879 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 27.4 g カルシウム 344 mg 食塩相当量 3.2 g	りんごは今の旬の果物です。みずみずしい果汁とたっぷりの蜜があるりんごがおいしさの特徴です。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。
19	ミルクロール オムレツのきのこソース 花野菜とチーズのサラダ 秋の恵み和風シチュー 牛乳	小麦・乳 卵 乳 豚 乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 プレーンオムレツ(卵 でん粉 砂糖) たまねぎ トマトケチャップ ぶなしめじ エリンギ 赤ワイン 砂糖 オリーブ油 塩 コンソメ こしょう ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし チーズ 酢 砂糖 油 しょうゆ 酒 塩 こしょう 豆乳 さつまいも だいこん はくさい にんじん ぶた肉 ほうれんそう 石川県産大豆 米粉 とりがらだし コンソメ 油 白みそ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 775 kcal たんぱく質 35.7 g 脂 質 28.0 g カルシウム 421 mg 食塩相当量 3.2 g	きのこは1年中スーパーで見かけますが、秋がおいしい季節です。きのこの栄養は、疲労回復に役立つビタミンB、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、体の水分量を調整するカリウム、腸の調子を整える食物繊維が多く含まれています。きのこの栄養は水に流れやすいので、炒め物や汁物にするのがおすすめの調理法です。
22	ごはん さんまのレモン煮 ブロッコリーの彩りあえ ごま汁 牛乳/みかん	魚 ごま 乳	米 強化米 さんまのレモン煮(さんま 砂糖 かぼす レモン でんぷん) ブロッコリー キャベツ とうもろこし かまぼこ【かになし】 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう さといも だいこん こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし ごま 牛乳(石川県産生乳100%) /みかん	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	サクサクの衣をまとったジューシーな鶏のから揚げと風味豊かなごぼうに、甘辛のたれをからめた「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食から生まれた人気メニューです。今では給食だけではなく、山口県の飲食店でもメニューとしてあるほど、子どもも大人も大好きな、山口県民が愛してやまないソルフードなのだそうです。
24	ごはん ふくらぎの照り焼き あいませ めった汁 牛乳	魚 豚 乳	米 強化米 ふくらぎ しょうゆ 酒 砂糖 水あめ みりん しょうが 片栗粉 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 じゃがいも はくさい ぶた肉 たまねぎ にんじん ねぎ みそ なめこ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	和食の日	【11月24日は和食の日です】 和食は日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産として2013年に登録されました。一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食事として認められています。和食の良さを再認識してみましょう。
25	ねぎチャーハン 五目シューマイ 春雨スープ 牛乳	麦・卵・豚 豚・ごま油・小麦 乳	米 強化米 ぶた肉 たまご たまねぎ ねぎ にんじん 大麦 しょうゆ 中華スープ ねぎ油 砂糖 油 塩 こしょう 五目シューマイ(キャベツ 玉ねぎ しょうが 豚肉 鶏肉 でん粉 パン粉 ひじき 砂糖 ごま油 小麦粉) だいこん チンゲンサイ えのきたけ にんじん はるさめ みずな とりがらだし しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 818 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 26.0 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 3.0 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。
26	セルフバーガー(胚芽パンズ) (メンチカツ) キャベツのカレーソテー 野菜としめじのチャウダー 牛乳/豆乳ココアデザート	小麦・乳 豚・小麦・卵 乳 乳/ココア	胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】 メンチカツ(豚肉 とり肉 キャベツ 玉ねぎ パン粉 砂糖) 油 ウスターソース キャベツ たまねぎ にんじん 油 コンソメ カレー粉 塩 こしょう 牛乳 じゃがいも たまねぎ とり肉 ブロッコリー ねぎ ぶなしめじ パター 米粉 とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%) /豆乳ココアデザート(砂糖 水あめ 豆乳 カカオ ココア)	エネルギー 838 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 32.8 g カルシウム 436 mg 食塩相当量 3.0 g	チャウダーとは、アメリカのスープの一種です。魚介類、ベーコン、じゃがいも、牛乳などを入れているんです。貝を入れるとクラムチャウダー、コーンを入れるとコーンチャウダーとよばれます。給食では、バターで野菜や行くを炒め、牛乳を加えて煮込み、石川県産の米粉でとろみをつけました。とろみをつけると冷めにくいので寒い季節にもぴったりな料理です。
29	ごはん 揚げサバのおろしソース 彩り野菜とひじきのあえもの 小松菜と玉ねぎのみそ汁 牛乳	魚・揚げ油 卵 乳	米 強化米 さば 油 片栗粉 米粉 酒 キャベツ きゅうり えだまめ 錦糸卵 にんじん 酢 ひじき 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう たまねぎ こまつな 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 837 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 29.4 g カルシウム 379.1 mg 食塩相当量 2.4 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たり、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。
30	ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 大根となめこのみそ汁 牛乳	豚・小麦・ごま油 乳 乳	米 強化米 たまねぎ ぶた肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが 油 ごま ごま油 にんにく トウバンジャン じゃがいも ノンエグッドレッシング にんじん きゅうり とうもろこし チーズ レモン 塩 こしょう だいこん ほうれんそう 油揚げ なめこ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 853 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 28.1 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 3.2 g	「じゃがいも」は、南アメリカのアンデス地方で生まれ、今では世界で一番たくさん育てられている野菜です。でんぷんがおもな栄養のいも類の中でも、カリウム、ビタミンB1、ビタミンCがとくに多く、熱によってこわれることも少ないので、じゃがいもを『大地のりんご』とよぶ人もいます。

11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



食事のあいさつには意味があります

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。