



今月の給食目標
「食事マナーについて考えよう」

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	ごはん ふくらぎのみそマヨ焼き じぶ煮 厚揚げのみそ汁 牛乳	魚	米 強化米 ふくらぎ ノエックトレッシング 酒 白みそ 塩 こしょう とり肉 ほうれんそう にんじん しいたけ しょうゆ 片栗粉 煮干しだし 凍り豆腐 酒 みりん 砂糖 だいこん たまねぎ 厚揚げ ねぎ みそ にんじん 煮干しだし	エネルギー 814 kcal たんぱく質 35.7 g 脂 質 26.3 g カルシウム 343 mg 食塩相当量 2.7 g	じぶ煮は石川県金沢市の郷土料理です。かも肉やとり肉のそぎ身に小麦粉をまぶし、しょうゆ・さとうなどで濃いめに味付けで煮たものを言います。名称の由来は、煮るときにじぶじぶ音が出るからという説と、この料理を考えたのが『じぶ』という名前の人だからという2つの説があります。
2	ごはん シュウマイ いか入りピーフン炒め 豆腐とキムチのチゲ 牛乳	豚・小麦・ごま油 ごま油・いか 豚・ごま・魚醤	米 強化米 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 魚介エキス 調味料)(鉄強化) キャベツ たまねぎ ピーフン いか にんじん ならしょうゆ ごま油 油 しょうが 中華スープ 塩 こしょう 木綿豆腐 はくさい ぶた肉 キムチ(白菜 たまねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 ならりんご にんにく 唐辛子 かつお節エキス 魚醤) ねぎ こまつな もやし みそ とりがらだし 煮干しだし 酒 コチュジャン しょうゆ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 21.4 g カルシウム 369 mg 食塩相当量 2.5 g	今日の副菜はイカが入ったピーフン炒めです。イカの栄養は低カロリーで低脂肪で高たんぱくです。また、肝臓の働きを活発にしたり高血圧を予防したりするなど、体の健康を維持するのに役立つ「タウリン」という成分も豊富に含まれています。よく噛んで味わって食べましょう。
3	手巻きすし ツナサラダ 豚じゃがみそ汁 節分豆 牛乳	卵 ごま 豚肉	米 強化米 酢 砂糖 塩 卵焼き(卵 かつおだし 砂糖 でん粉 油) ウインナー のり キャベツ まぐろ水煮 ノエックトレッシング きゅうり ごま レモン果汁 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 酒	エネルギー 813 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 24.7 g カルシウム 332 mg 食塩相当量 3.3 g	今日は節分の行事食です。節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年の始まりとされ、特に大切にされました。そのため、冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。豆を歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われていました。
4	ピザトースト マカロニサラダ 野菜コンソメスープ クレープ 牛乳	小麦・乳/乳 小麦	食パン【小麦 乳】 チーズ たまねぎ 油 ロースハム【乳・卵なし】 ピザソース 青ピーマントマトケチャップ 砂糖 オリーブ油 キャベツ マカロニ まぐろ水煮 ノエックトレッシング とうもろこし 塩 こしょう はくさい たまねぎ とり肉 こまつな にんじん とりがらだし コンソメ にんにく 塩 こしょう クレープ(豆乳 糖類 油脂 米粉 レモン果汁)(鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 812 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 32.7 g カルシウム 497 mg 食塩相当量 3.4 g	小松菜は、ほうれん草によく似た野菜ですが、カルシウムがほうれん草の5倍も含まれています。小松菜は、江戸時代に「小松川」という所で栽培されていたことからこの名前がついたそうです。アクがないので、ゆですにそのまま調理できるのも特徴です。野菜コンソメスープに小松菜が入っています。
7	ごはん とり天 れんこんのからしあえ タイピーエン 牛乳	小麦・揚げ油 いか・卵 乳	米 強化米 とり肉 酒 しょうゆ しょうが にんにく 小麦粉 米粉 油 キャベツ れんこん こまつな ロースハム【乳・卵なし】 酢 しょうゆ 砂糖 酒 塩 からし はくさい うずら卵 もやし にんじん いか はるさめ とりがらだし しょうゆ 中華スープ しょうが 酒 しいたけ 塩	エネルギー 792 kcal たんぱく質 35.7 g 脂 質 21.2 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 2.8 g	九州メニュー タイピーエンは熊本県のご当地グルメで、鶏ガラスープに春雨と炒めた野菜や肉、魚介類を合わせた麺料理です。スープは塩・トシコツ・醤油などのバリエーションがあり、揚げ卵を乗せるものが一般的です。沢山の野菜と肉や海鮮類が入ったタイピーエンは、熊本県の子供達に大人気の給食メニューとなっています。
8	ごはん ハンバーグ マセドアンサラダ 野菜と油揚げのみそ汁 牛乳	豚肉	米 強化米 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩)(鉄・カルシウム強化)トマトマトケチャップ ウスターソース 砂糖 じゃがいも ブロッコリー にんじん ノエックトレッシング とうもろこし 塩 こしょう はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん みそ 油揚げ 煮干しだし	エネルギー 856 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 28.3 g カルシウム 550 mg 食塩相当量 2.6 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して、しっかり「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
9	ごはん さばの南蛮漬け 野菜のごまあえ のっぺい汁 牛乳	魚・揚げ油・ごま油 ごま	米 強化米 さば 油 片栗粉 砂糖 こねぎ しょうゆ 酢 米粉 ごま油 キャベツ もやし ほうれんそう しょうゆ ごま 砂糖 さとも 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 片栗粉 しいたけ しょうゆ 酒 塩	エネルギー 861 kcal たんぱく質 33.7 g 脂 質 27.8 g カルシウム 344 mg 食塩相当量 2.1 g	「のっぺい汁」は、日本各地に伝わる郷土料理の一つです。のっぺい汁は地域によって様々ですが、共通していることは具沢山で味噌を使わないすまし汁であること、汁を残さず食べる目的でトロミをつけることです。もともとは肉などを使わない精進料理でしたが、現在では鶏肉なども使われています。
10	ごはん/納豆 五目厚焼き卵 野菜の生姜醤油和え とり野菜 牛乳	卵	米 強化米 / 納豆 だしまき卵(卵 かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もずく しいたけ 油) キャベツ きゅうり 油揚げ にんじん しょうゆ みりん 砂糖 しょうが はくさい 木綿豆腐 とり肉 たまねぎ もやし ねぎ にんじん ぶなしめじ とりなべみそ 煮干しだし みそ みりん しょうゆ しょうが 酒	エネルギー 802 kcal たんぱく質 36.8 g 脂 質 21.8 g カルシウム 393 mg 食塩相当量 3.1 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、いくつ知っていますか。今日の納豆は七尾市のみり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。
14	コンソメライス チキンナゲット かぶのサラダ クリームシチュー 牛乳/ハートのチョコプリン	小麦 小麦・揚げ油 豚肉・乳 乳/ココア	米 強化米 大麦 チキンナゲット(鶏肉 パン粉 でんぶん おから 小麦粉 米粉 砂糖)油(鉄強化) キャベツ かぶ みずな まぐろ水煮 しょうゆ 砂糖 オリーブ油 しょうゆ 塩 牛乳 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 ブロッコリー にんじん 米粉 バター とりがらだし 白ワイン コンソメ 油 塩 牛乳(石川県産生乳100%) / チョコプリン(豆乳 砂糖 ココア でんぶん)	エネルギー 899 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 29.0 g カルシウム 403 mg 食塩相当量 2.5 g	「好き嫌いせず、残さず食べる」ことができるようになるために、料理の中にもし苦手なものがあっても、はじめから全部取り除くのではなく、健康な体をつくるために、一口でも食べてみましょう。「残さず食べる」ということは食事を作ってくれた方への感謝の気持ちを表す食事のマナーでもあります。
15	わかめごはん 豆乳茶わん蒸し あいませ じゃがいものみそ汁 牛乳	小麦 卵	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩 豆乳 たまご とり肉 みずな かまぼこ 酒 しょうゆ みりん しいたけ 煮干しだし だいこん ごぼう にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 酒 みりん 油 じゃがいも こまつな たまねぎ ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし	エネルギー 799 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 3.7 g	「あいませ」は大根や切干大根・にんじん・れんこんなどを醤油で煮て、甘酢で和えて作ります。正月などのおもてなし料理として、全国各地で作られている郷土料理です。能登地区の「あいませ」は、水を使わずに野菜からの水分と調味料だけで煮て、酢を使わないのが特徴的です。能登の郷土料理を味わって食べましょう。
16	ごはん 大豆と煮干のごまからめ 豚肉のすき焼き風煮 りんご 牛乳	魚・揚げ油・ごま 豚肉・小麦 りんご 乳	米 強化米 大豆 いわし 煮干し 砂糖 米粉 油 しょうゆ みりん ごま 片栗粉 たまねぎ 木綿豆腐 ぶた肉 こんにやく ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう みずな 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 845 kcal たんぱく質 36.4 g 脂 質 21.3 g カルシウム 561 mg 食塩相当量 2.7 g	食事のマナーとして、「食べるときの姿勢をよくする」ということも大切です。見た目が美しいということだけでなく、食べものが口の中に入った後「食道」を通っておなかの中の「胃」から「腸」へと運ばれて、消化、吸収されますが、その時、食べるときの姿勢が悪いと、食道、胃、腸へと食べたものが運ばれにくくなるそうです。足を床につけて、背筋を伸ばした姿勢で食べましょう。

※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、だいこん、キャベツ、ほうれん草、小松菜、しめじ】

令和4年2月

日 曜日	こんだて	原料-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	ウインナーカレー (麦ごはん・ウインナー) ウインナーカレー (ルウ) おじゃこのサラダ 牛乳	麦/ 小麦 魚・ごま油 乳	米 強化米 大麦 /ウインナー【乳・卵なし】 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ【小麦】にんじん ほうれんそう りんご とりからだし 石川県産大豆(鉄強化) トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 油 しょうが キャベツ ブロッコリー しらす干し とうもろこし 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 898 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 31.8 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 4.0 g	給食では、よくしらすを使います。しらすは、いわしの稚魚の呼び名です。丸ごと食べることができるので、骨や歯を作るカルシウムがたっぷり取れます。くさみがとれるように蓋でカリっとなるように炒め、食べやすいように工夫しています。
18 金	フィッシュバーガー (胚芽パンズ) (白身魚フライ) (タルタル風サラダ) 野菜ごろごろスープ 牛乳/あおりんごゼリー	小麦・乳 魚・小麦・揚げ油 卵・乳 乳/	胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】 ほきフライ(ほき パン粉 小麦粉 塩) 油 キャベツ たまねぎ みずな タルタルソース【卵・乳・小麦】ノックドレッシング にんじん 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ とり肉 ほうれんそう にんじん とりからだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%) / 青りんごゼリー(りんご 糖類)(ビタミンC・鉄 強化)	エネルギー 772 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 26.5 g カルシウム 357 mg 食塩相当量 3.3 g	学校給食の献立は健康に成長できるための栄養のバランスの基準にそって立てられています。エネルギー量は1日に必要な量の1/3ですが、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムなどの摂取過剰が考えられる栄養素は少なめに設定してあります。健康のために、できるだけ残さず食べましょう。
21 月	ごはん いわしの生姜煮 春雨の酢の物 肉豆腐 牛乳	魚 ごま・ごま油 豚肉 乳	米 強化米 いわしのしょうが煮(いわし 砂糖 でん粉 生姜) キャベツ もやし きゅうり はるさめ ロースハム【乳・卵なし】 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ 焼き豆腐 ぶた肉 たまねぎ しらたき ごぼう ねぎ にんじん 砂糖 酒 しょうゆ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 859 kcal たんぱく質 34.8 g 脂 質 24.9 g カルシウム 468 mg 食塩相当量 3.8 g	ごはんは、昔から和食の中心で主食として食べられてきました。和食の一汁三菜とは、主食のごはんに汁物とおかず3品を組み合わせたものです。和食の食事マナーでは、おわんを手で持って食べます。これは昔、お膳の正面に姿勢よく座ると口までの距離が遠いので、自然に器を持って食べるようになったからだといいます。ごはんを中心とした和食を正しいマナーで食べましょう。
22 火	ごはん 鶏のからあげ 大根とあげのサラダ ほうとう風汁 牛乳	魚 ごま油 小麦・豚肉 乳	米 強化米 とり肉 片栗粉 油 しょうゆ 米粉 酒 しょうが キャベツ みずな ねぎ 油揚げ 切干大根 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 砂糖 しょうゆ うどん【小麦】 かぼちゃ こまつな ぶた肉 ねぎ こんにやく ごぼう みそ しいたけ しょうゆ 煮干しだし みりん 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	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	ほうとうとは山梨県の郷土料理で、小麦粉と水を練った麺を入れ、かぼちゃ、ねぎ、しいたけなどを入れたみそ味の汁物です。小麦粉の炭水化物、肉のたんぱく質、野菜のビタミンがとれる栄養バランスがとれた料理です。めんできとろみがつき、体も温まる冬にぴったりの料理です。
24 木	魚とたまごのそぼろ丼 (麦ごはん) 魚とたまごのそぼろ丼 (具) うの花 だいこんのみそ汁 牛乳/いちご	麦 魚 豚肉 乳/	米 強化米 大麦 卵 砂糖 油 まぐろ水 煮 えだまめ しょうが しょうゆ 砂糖 酒 みりん たまねぎ ぶた肉 おから こんにやく にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 酒 塩 だいこん はくさい ねぎ にんじん 油揚げ みそ しめじ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%) / いちご	エネルギー 820 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 23.4 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 2.9 g	「うの花」とは「おから」のことです。おからの白色が卵の花の花に似ていることから言われるようになりました。おからは豆腐を作るときに、大豆から豆乳を絞った後に残る部分です。特に食物せんいが多く、たんぱく質やカルシウムも含まれています。
25 金	バターロール 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・卵 魚 小麦 乳	バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】 とり肉 マーマレード しょうゆ みりん 白ワイン たまねぎ スパゲッティ ほうれんそう トマトケチャップ ベーコン【乳・卵なし】 油 コンソメ 砂糖 ウスターソース 塩 こしょう 豆乳 たまねぎ かぼちゃ かぼちゃ 米粉 とりからだし コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 832 kcal たんぱく質 39.0 g 脂 質 22.8 g カルシウム 327 mg 食塩相当量 3.7 g	牛乳には成長に欠かせないたんぱく質、カルシウムの他、ビタミンB2が含まれています。ビタミンB2は、成長を助け、脂質からエネルギーを作る手伝いをする、口内炎や肌のかゆみをおさえるなどの働きがあります。ビタミンB2は体内にためておくことができないので毎日とる必要があります。成長期に必要な栄養素を効率よく取り入れるために、牛乳をしっかり飲みましょう。
28 月	ごはん ぶりカツ 甘酢あえ 豚汁 牛乳	魚 ごま 豚肉 乳	米 強化米 ふくらぎ パン粉 小麦粉 油 しょうゆ 酒 砂糖 みりん 米粉 酒 塩 こしょう だいこん にんじん 油揚げ 酢 しょうゆ ごま 砂糖 しょうゆ はくさい こまつな ぶた肉 ねぎ みそ えのきたけ にんじん 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 863 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 29.1 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 2.3 g	茶碗やおわんの持ち方は正しいか点検してみましょう。茶碗は、親指を上の方のふちにかけ、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。ご飯を食べるときは、茶碗に口を近づけて、はしでご飯を口に運びましょう。汁を飲むときは、ずるず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。



マナー違反に注意!

きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



刺しばし 	寄せばし 	迷いばし 	ねぶりばし
涙ばし 	持ちばし 	探りばし 	はし渡し