



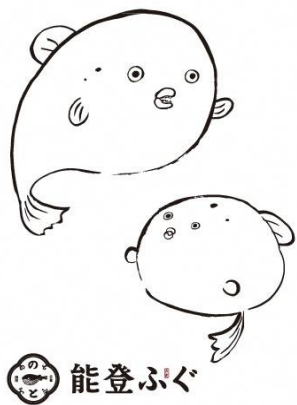
今月の給食目標
「後片づけをきちんとしよう」

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

日曜日	こんだて		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 木	ハヤシライス（麦ごはん）	大麦	米 強化米 大麦	エネルギー	862	kcal	歯や骨をつくり、脳の活性化、筋肉の動きをなめらかにするカルシウム。成長期のみんなが必要なカルシウム量は700～900mg。そのうち給食では300～400mgとることがすすめられています。牛乳1本には約219mgのカルシウムが含まれています。小松菜、小魚、大豆、海藻類もカルシウムが多く含まれている食品です。
	（ルウ）	小麦	たまねぎ 牛肉 にんじん トマト ハヤシフレーク【小麦】デミグラスソース トマト コンソメ 油 赤ワイン 塩 こしょう	たんばく質	27.9	g	
	ツナサラダ		キャベツ ツナ きゅうり ノエックドレッシング にんじん レモン果汁	脂 質	28.3	g	
	かぼちゃプリン	乳	かぼちゃプリン(かぼちゃ 牛乳 砂糖 水あめ れん乳)	カルシウム	299	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.5	g	
2 金	ミルクロール	乳・小麦	ミルクロール【小麦 乳 大豆】	エネルギー	846	kcal	今日のフライは” かます” を使いました。かますは秋から冬にかけておいしくなる魚です。海藻のはえたところに住み、エビやカニなどをエサにして大きくなります。白身魚のなかまで、ほねや歯をつくる”カルシウム”が多く含まれています。フライにして食べるほかに、かまぼこなどの材料になります。
	かますフライ	魚が油・小麦	かます パン粉 油 ウスターソース 米粉 白ワイン 小麦粉 塩 こしょう	たんばく質	35.4	g	
	たまごサラダ	卵	キャベツ 卵 でん粉 砂糖 油 塩 ブロッコリー たまねぎ 酢 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質	35.5	g	
	カレースープ		じゃがいも たまねぎ ブロッコリー ベーコン【乳・卵なし】 トマト にんじん とうもろこし カレールウ とりがらだし しょうゆ コンソメ 油 にんにく しょうが	カルシウム	364	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	4.2	g	
5 月	ごはん		米 強化米	エネルギー	884	kcal	能登半島では多くの魚介類が水揚げされていますが、中でも天然ふぐは水揚げ量が日本一です。とらふぐやまふぐ、ごまふぐなど10種類を超える様々な種類のふぐが能登で水揚げされます。能登ふぐは身に弾力があることを活かして、今日は天ぷらにしました。
	ふぐの天ぷら	揚げ油	石川県産ふぐ 酒 油 小麦粉 米粉 塩	たんばく質	40.3	g	
	五目きんぴら	ごま	ごぼう れんこん こんにやく ぶた肉 にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま	脂 質	26.6	g	
	油揚げと切り干のみそ汁		たまねぎ こまつな ねぎ 油揚げ にんじん 切干大根 みそ 煮干しだし	カルシウム	366	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.2	g	
6 火	くりごはん	大麦	米 強化米 大麦 栗 ぶなしめじ にんじん えだまめ 油揚げ しょうゆ 酒 砂糖	エネルギー	828	kcal	栗は「能登栗」として能登地区が有名でおいしいです。給食でも奥能登の栗を使用します。栗を選ぶ時は、つやがあって丸く、重みのあるものを選びましょう。殻にしわがあるものは古いものです。くりはたんばく質、脂質が豊富で、木の実の中でもめずらしい、でんぶん、ビタミンCが多い秋のおいしい味覚です。
	だし巻きたまご	卵	だし巻きたまご(卵 デンプン 砂糖 かつおだし油)	たんばく質	31.6	g	
	小松菜のごまあえ	ごま	もやし こまつな にんじん しょうゆ ごま 砂糖	脂 質	24.1	g	
	豚汁		じゃがいも たまねぎ はくさい ぶた肉 こんにやく えのきたけ ねぎ 酒 みそ 煮干しだし	カルシウム	462	mg	
	牛乳/お米のムース	乳・乳・卵	牛乳(石川県産生乳100%) /お米のムース(乳 米粉 卵 水あめ 砂糖)(鉄分強化)	食塩相当量	3.2	g	
7 水	ごはん		米 強化米	エネルギー	804	kcal	寒くなってくると、甘くてみずみずしい大根がとれます。大根は、日本で古くから食べられてきた野菜の1つです。大根には食べたものの消化を助ける働きがあり、昔から薬のかわりに食べることもあったそうです。
	ソースカツ	魚が油・小麦	ぶた肉 パン粉 ウスターソース みりん 油 小麦粉 米粉 酒 塩 こしょう	たんばく質	33.5	g	
	海藻サラダ	ごま	もやし きゅうり とうもろこし ロースハム【乳・卵なし】 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 海藻ミックス	脂 質	22.4	g	
	大根と油揚げのみそ汁		だいこん こまつな にんじん ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし	カルシウム	343	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.3	g	
8 木	焼き豚チャーハン	小麦・卵・小麦	米 強化米 たまねぎ 焼き豚 ねぎ にんじん 大麦 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしょう	エネルギー	834	kcal	10月10日は「目の愛護デー」です。今日のデザートブルーベリーは、アントシアニンという青紫色の成分を含んでいます。このアントシアニンは、目の疲れをとったり、視力の低下が進まないようにするはたらきがあります。食べ物だけでなく、ゲームやスマホの使い過ぎに気をつけ、目を大切にしましょう。
	お豆と野菜のナムル	ごま	もやし ほうれんそう ねぎ ロースハム【乳・卵なし】 大豆 しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油 しょうゆ	たんばく質	31.3	g	
	春雨と豆腐のスープ		木綿豆腐 はくさい ぶた肉 にんじん とうもろこし はるさめ とりがらだし しょうゆ 酒 中華スープ 酒 塩 こしょう	脂 質	23.6	g	
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー(水あめ ブルーベリー果汁)	カルシウム	344	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.3	g	
9 金	コロッケサンド/チーズ	小麦・乳・乳	胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】 /スライスチーズ(鉄・カルシウム強化)	エネルギー	906	kcal	じゃがいもは、16世紀にオランダ人によってインドネシアから伝わりました。形が馬につける鈴に似ていることから”馬鈴薯”とも呼ばれます。でんぶんがおもな栄養成分ですが、”大地のりんご” ”カリウムの王様”と言われるほどビタミンCやカリウムも多く、疲れをとって、身体の中を元気にしてくれる野菜です。
	ポークコロッケ	乳・揚げ油	ポークコロッケ(じゃがいも 鶏肉 豚肉 たまねぎ にんじん 鶏がらだし 脱脂粉乳 砂糖 チーズ 油 こしょう パン粉) 油 中濃ソース	たんばく質	34.8	g	
	野菜のソテー		キャベツ たまねぎ ぶた肉 もやし にんじん しょうゆ 酒 油 コンソメ 塩 こしょう	脂 質	36.8	g	
	豆乳コーンポタージュ		豆乳 たまねぎ とうもろこし 米粉 油 大豆バター とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム	472	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	4.1	g	
12 月	ポークカレー（麦ごはん）	大麦	米 強化米 大麦	エネルギー	807	kcal	今日のカレーには付け合わせにオムレツをつけました。オムレツの材料になる卵には栄養がたっぷりです。体をつくるタンパク質、体を動かすエネルギーになる脂質、調子を整えるビタミンなどがバランスよく含まれています。卵にはビタミンCや食物繊維が含まれないので野菜などと組み合わせて食べることが大切です。
	（ルウ）		たまねぎ じゃがいも カレールウ ぶた肉 にんじん ぶなしめじ とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉	たんばく質	28.0	g	
	オムレツ	卵	オムレツ(卵 油 大豆 でん粉)	脂 質	32.3	g	
	ブロッコリーとハムのサラダ		ブロッコリー キャベツ ロースハム【乳・卵なし】 にんじん 酢 砂糖 油 塩 こしょう	カルシウム	410	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.8	g	
13 火	ごはん		米 強化米	エネルギー	782	kcal	今日の主菜は、さばのねぎみそ焼きです。さばは石川県でも多くとれる魚で、まさばやごまさばなどの種類があります。さばは背中の色から青魚といわれ、血液をサラサラにするDHAやEPAという脂質がたっぷりです。
	さばのねぎみそ焼き		さば ねぎ みそ みりん 酒 油 しょうが 塩	たんばく質	34.7	g	
	青菜のごまあえ	ごま	ほうれんそう キャベツ もやし しょうゆ ごま 砂糖	脂 質	24.6	g	
	沢煮椀		豚肉 ごぼう だいこん にんじん みつば 干しいたけ しょうゆ こんぶ 煮干しだし	カルシウム	307	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.4	g	
14 水	ごはん		米 強化米	エネルギー	848	kcal	主食と主菜からとれるのは主にエネルギーとたんばく質。いわば、身体を動かす材料と身体の材料です。材料だけあってもそれをうまく使う働きをするものがなければ身体の本当の役には立ちません。この働き役を担うビタミン、ミネラルが含まれているのが野菜です。野菜中心のおかずである『副菜』もしっかり食べましょう。
	春巻き	魚が油・小麦	豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ でんぶん しょうが しいたけ 油	たんばく質	24.9	g	
	大根とハムのサラダ	ごま	だいこん キャベツ ロースハム【乳・卵なし】 みずな しょうゆ 砂糖 ごま油 塩	脂 質	27.2	g	
	五目みそちゃんぽん	小麦	もやし ラーメン とり肉 たまねぎ ねぎ みそ にんじん とうもろこし とりがらだし にら 酒 油 中華スープ にんにく	カルシウム	329	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.9	g	
15 木	ウィンナーピラフ	大麦	米 強化米 大麦 たまねぎ ポークウィンナー(乳卵不使用) にんじん 黄ピーマン えだまめ しょうゆ 油 大豆バター 白ワイン コンソメ にんにく 塩 こしょう	エネルギー	853	kcal	「ブロッコリー」は「小さい芽」という意味のイタリア語からついた名前です。健康を保つためにとって欲しいビタミンCは1日約100mg。100gのブロッコリーに120mg含まれています。血液を作るときに欠かせない「葉酸」や「鉄」も含まれているのでしっかり食べてほしい野菜です。
	大豆ナゲット	揚げ油	大豆ナゲット(大豆 砂糖 でん粉 小麦粉 にんにく 油)	たんばく質	26.0	g	
	野菜スープ		じゃがいも たまねぎ ブロッコリー とり肉 にんじん とりがらだし コンソメ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう	脂 質	26.0	g	
	青りんごゼリー		青りんごゼリー(りんご 糖類)(ビタミンC・鉄 強化)	カルシウム	283	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.9	g	
16 金	ピザトースト	小麦・乳・乳	食パン【小麦 乳】 たまねぎ チーズ ピザソース ロースハム【乳・卵なし】 青ピーマントマトケチャップ 砂糖 オリブ油	エネルギー	817	kcal	毎日の献立は、残さず食べるとタンパク質、ビタミン、ミネラルが一日に必要な量の1/3量がとれます。風邪の予防にはこれらの栄養素をバランスよくとることが大切です。特にビタミンA、カロテンは粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。ビタミンCは白血球の働きを助け、免疫力をつけます。
	ミートボール		ミートボール(鶏肉 たまねぎ 砂糖 にんにく しょうが 油 ケチャップ トマト)	たんばく質	32.1	g	
	ポトフ		じゃがいも たまねぎ だいこん ブロッコリー ポークウィンナー(乳卵不使用) にんじん とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	脂 質	29.0	g	
				カルシウム	540	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	4.3	g	

令和2年10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
19	ごはん いわしのかば焼き 切り干し大根のごま酢あえ さつま汁 牛乳 / みかん	揚げ油	米 強化米 いわし 米粉 砂糖 油 みりん 酒 片栗粉 しょうが あおのり しょうゆ こまつな もやし にんじん ロースハム【乳・卵なし】 切干大根 酢 ごま しょうゆ 砂糖 さつまいも だいこん ぶた肉 こんにやく ねぎ にんじん しいたけ みそ 煮干しだし	エネルギー 879 kcal たんばく質 32.2 g 脂 質 22.8 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 3.2 g	いわし、あじ、さば、まぐろのように背中の青い魚には、ドコサヘキサエン酸（略してDHA）が多く含まれています。これは脳の記憶力や学習力にとっても大切な役割をしてくれます。肉ばかりではなく積極的に魚を食べるようにしましょう。
20	ごはん ハンパンジー風サラダ 厚揚げの中華煮 クレープヨーグルト風味 牛乳	ごま 揚げ油・ごま	米 強化米 もやし キャベツ とり肉 きゅうり はるさめ ごま しょうゆ 酢 砂糖 しょうが ごま油 トウモロコシ 厚揚げ たまねぎ はくさい ぶた肉 こまつな たけのこ 水煮 にんじん しょうゆ 片栗粉 砂糖 酒 しいたけ 中華スープ 油 ごま油 ヨーグルトクレープ(豆乳 糖類 油脂 米粉 レモン果汁)(鉄強化)	エネルギー 876 kcal たんばく質 34.9 g 脂 質 27.7 g カルシウム 469 mg 食塩相当量 2.3 g	野菜は健康のために1日350g食べよう、と言われています。（厚生労働省「健康日本21」）野菜には高血圧予防に関するカリウムなどの無機質が多く含まれています。副菜や汁ものに野菜を取り入れることでたっぷりの野菜が摂取できます。
21	能登牛とごぼうのきんぴら丼 さつまいもサラダ だいこんのみそ汁 牛乳	大麦	米 強化米 大麦 能登牛 ごぼう しらたき にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 さつまいも きゅうり ノンエグッドレッシング たまねぎ 塩 こしょう だいこん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし	エネルギー 938 kcal たんばく質 33.4 g 脂 質 29.1 g カルシウム 348 mg 食塩相当量 2.7 g	『能登牛』は石川県で古くから育てられており、とても美味しい牛肉です。能登牛には3つのきまりがあり、①黒毛和牛であること。②石川県内が最終飼養地、そして県内の飼養期間が最長であること。③牛肉の質がよいこと。この3つが守られていないと能登牛とは認められません。今日はきんぴら風のどんぶりにしました。味わって食べましょう。
22	梅ひじきごはん（和歌山） つくねのお好み焼き風（大阪） 水菜のサラダ（京都） ばち汁風（兵庫） 牛乳	大麦・ごま 揚げ油	米 強化米 大麦 ひじき佃煮 ごま うめ つくね(キャベツ 鶏肉 豚肉 でんぷん しょうが 砂糖)油 ウスターソース かつお節 キャベツ もやし みずな ロースハム【乳・卵なし】 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 たまねぎ そうめん 油揚げ ねぎ にんじん しょうゆ みりん しいたけ 煮干しだし 昆布	エネルギー 811 kcal たんばく質 25.2 g 脂 質 24.7 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 3.8 g	今日の給食は『関西地方』のメニューです。『ばち汁』とは兵庫県播州地方の郷土料理です。播州地方はそうめんづくりがさかんです。「ばち」はそうめんの両端を切り落とした部分で、捨てるのはもったいないので、汁の具にしたのがばち汁の始まりです。
23	ミルク食パン/チョコクリーム 鶏肉のきのこソース グリーンサラダ じゃがいもとほうれん草のミルクスープ 牛乳	小麦・乳/砂糖 小麦	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) とり肉 たまねぎ ぶなしめじ トマトケチャップ 白ワイン エリンギ ハヤシブレイク【小麦】 赤ワイン 砂糖 にんにく コンソメ 塩 キャベツ ブロッコリー みずな 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう たまねぎ 牛乳 じゃがいも ほうれんそう にんじん ベーコン【乳・卵なし】 米粉 とりがらだし コンソメ 油 こしょう 塩	エネルギー 821 kcal たんばく質 37.7 g 脂 質 27.5 g カルシウム 452 mg 食塩相当量 4.3 g	「香り松茸、味しめじ」という言葉を知っていますか？香りでは松茸がまさりますが、味はしめじの方がおいしいです。また、エリンギは食物繊維が多く、まつたけに似たコリコリした歯ごたえが魅力です。香りもよく、日持ちがし、熱を加えても効果が失われないので安心して調理ができます。
26	ごはん/ふりかけ 磯の香和え 車麩のたまごとし 大学いも 牛乳	/ごま 卵・小麦 揚げ油	米 強化米/味かつおふりかけ(ごま いわし 砂糖 かつお) もやし こまつな 油揚げ 砂糖 しょうゆ のり 砂糖 たまご たまねぎ はくさい とり肉 ねぎ にんじん ぶなしめじ しょうゆ 車麩 砂糖 酒 みりん 煮干しだし さつまいも 油 でん粉糖類 水あめ 砂糖 しょうゆ ごま	エネルギー 883 kcal たんばく質 31.7 g 脂 質 25.3 g カルシウム 415 mg 食塩相当量 2.9 g	『大学いも』は、油で揚げたさつまいもに甘辛いタレをからめた料理です。さつまいもの栄養は、ねつや力のもとになる『炭水化物』が主ですが、食べ物からエネルギーを作り出すのを助ける『ビタミンB1』や、カゼなどの病気を防ぐ『ビタミンC』、おなかの中をきれいに掃除してくれる『食物繊維』もたっぷり含まれています。旬の食材を味わいましょう。
27	ごはん 鮭の紅葉焼き 能登白ねぎの野菜炒め とうふのみそ汁 牛乳		米 強化米 さけ ノンエグッドレッシング にんじん 酒 塩 こしょう キャベツ ねぎ 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 たまねぎ こまつな えのきたけ みそ 煮干しだし	エネルギー 851 kcal たんばく質 35.0 g 脂 質 31.5 g カルシウム 355 mg 食塩相当量 2.7 g	能登白ねぎは、能登地方で力を入れて作られている「能登野菜」のひとつです。特に七尾市や中能登町で多く作られています。根や葉先までしっかりとハリがあり、辛みがなくほのかに甘いのが特徴です。
28	ごはん 豚肉と揚げじゃがの旨煮 コーンとわかめのスープ りんご 牛乳	揚げ油・卵	米 強化米 じゃがいも たまねぎ 豚肉 うずら卵 こんにやく にんじん さやいんげん 油 米粉 しょうゆ 酒 片栗粉 木綿豆腐 はくさい とうもろこし ねぎ とりがらだし 中華スープ 酒 しょうゆ わかめ 塩 こしょう りんご	エネルギー 833 kcal たんばく質 29.9 g 脂 質 24.3 g カルシウム 327 mg 食塩相当量 2.4 g	りんごは「1日1個で医者いらず」と呼ばれるほど栄養豊富な果物です。生活習慣病予防に効果があるといわれるりんごポリフェノールなどの栄養は、特に身と皮の間にたくさん含まれているので、皮をむかずに食べるのがおすすめです。
29	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁 牛乳	揚げ油 たら	米 強化米 とり肉 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 酒 しょうが こんにやく れんこん さつまあげ にんじん さやいんげん しょうゆ ひじき 砂糖 酒 油 みりん 煮干しだし 厚揚げ はくさい にんじん ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし	エネルギー 794 kcal たんばく質 33.2 g 脂 質 23.6 g カルシウム 423 mg 食塩相当量 2.9 g	ひじきは、海の波が荒い岩場でとれる海藻で、日本では、縄文時代から食べられてきたと言われています。歯や骨を作るのに重要なカルシウム、マグネシウム、腸内環境を整える食物繊維が豊富です。
30	バターロール かぼちゃグラタン 花野菜とツナのサラダ マカロニのトマトスープ 牛乳	小麦・乳 乳 小麦 乳	バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】 たまねぎ 牛乳 とり肉 かぼちゃ 豆乳 ぶなしめじ チーズ とうもろこし 米粉 油 大豆バター 白ワイン 油 コンソメ ブロッコリー カリフラワー ツナ水煮 ノンエグッドレッシング にんじん 塩 こしょう キャベツ トマト こまつな たまねぎ ベーコン【乳・卵なし】 マカロニ トマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン オリーブ油 コンソメ にんにく 塩 こしょう	エネルギー 815 kcal たんばく質 34.2 g 脂 質 34.0 g カルシウム 421 mg 食塩相当量 3.5 g	明日10月31日はハロウィンなので、今日の給食はハロウィンを意識したメニューです。ハロウィンとは、アメリカの収穫を祝うお祭りです。仮想した子どもたちが地域の家庭をまわり、「トリックオアトリート」といってお菓子をもらったり、かぼちゃをくりぬいて作る「ジャックオランタン」を飾ったりします。給食では、かぼちゃを使ったグラタンにしました。



【能登ふぐとは？】

能登沖で水揚げされた「とらふぐ」「ごまふぐ」「まふぐ」「シロサバふぐ」ショウサイふぐ」など、食用可能なふぐが「能登ふぐ」と定められています。石川県では、食用のふぐの水揚げが全国1位ですが、その多くは他の地域で消費され県内にはあまり出回りません。今回、地元のおいしいふぐをみなさんに味わってもらいたいと、給食で提供することになりました。お楽しみに♪