



今月の給食目標
「給食について考えよう」

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
10	冬野菜のチキンカレー (麦ごはん) (カレールウ) 大豆とツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	麦 豚肉・小麦 乳	米 大麦 たまねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールウ【小麦】 ブロッコリー にんじん とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース りんご 赤ワイン油 しょうが にんにく キャベツ きゅうり まぐろ水煮 大豆 ノンエッグドレッシング にんじん レモン果汁 しょうゆ 砂糖 ヨーグルト 牛乳	エネルギー 916 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 32.0 g カルシウム 470 mg 食塩相当量 3.3 g	今日から3学期の給食は始まりました。冬休みの食生活はいかがでしたか？生活リズムを通常モードに戻すためには、3食時間を守ってしっかりたべることが大切です。しっかり食べ、風邪や感染症に負けない強いからだを作りましょう。
11	ごはん 炒り豆腐包み焼き 源平あえ もち雑煮 牛乳	米 ごま	米 炒り豆腐包み焼き(鶏肉 豆腐 たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが しいたけ) だいこん にんじん 油揚げ 酢 ごま 砂糖 しょうゆ もち はくさい こまつな ごぼう とり肉 にんじん かつおだし しょうゆ 酒 しいたけ 昆布だし 牛乳	鏡開き エネルギー 796 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 346 mg 食塩相当量 1.5 g	今日は「鏡開き」の行事食です。お正月に神様におそなえしていた鏡もちを下げて、いただく行事を「鏡開き」といいます。木づちなどで割った鏡もちをせんざい、おそうじなどにし、「病気をせず、元気に暮らせますように」と願いを込めていただきます。
12	中華丼 (麦ごはん) 中華丼 (具) ワンタンスープ フルーツポンチ 牛乳	麦 豚肉・卵 小麦 パイン・もも 乳	米 大麦 ぶた肉 たまねぎ もやし うずら卵 にんじん 片栗粉 酒 しょうが 中華スープ しょうゆ 砂糖 たまねぎ 海鮮粉ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉 たまねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆)【かに・えびなし】 にんじん はるさめ いら とりがらだし 中華スープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう みかん パインアップル もも ぶどうゼリー りんごゼリー 砂糖 牛乳	エネルギー 813 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.8 g	冬が旬のはくさいにはおなかの調子をととのえる食物せんいビタミン類が含まれます。加熱すると「かさ」が減るのでたくさん食べることが出来ますね。また、汁に溶け出したビタミンも汁ごと食べることが出来るので、むだなく栄養をとることが出来ます。
13	バターロール スパゲッティミートソース ひじきのマリネ 牛乳	小麦・乳・卵 小麦・豚肉・乳 ごま 乳	バターロール【小麦 乳 たまご】 スパゲッティ たまねぎ トマト トマトケチャップ 牛肉 ぶた肉 にんじん エリンギ 大豆 ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 チーズ 砂糖 キャベツ ブロッコリー ロースハム ひじき佃煮【ごま】 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 849 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 26.9 g カルシウム 344 mg 食塩相当量 4.6 g	給食の牛乳は100%石川県産の生乳です。牛乳がみんなのところに届くまでには、牛を育ててくれる人、牛乳を衛生的に飲めるようにお世話してくれる人、生産地から牛乳工場に届けてくれる人、調理場にまで配達してくれる人などたくさんの人たちのおかげで給が携わっています。残さず飲めるといいですね。
16	ごはん 小あじの唐揚げ のり酢あえ 白菜のすき焼き風煮 牛乳/りんご	魚・卵・小麦・揚げ油 小麦 乳	米 小あじから揚げ(小アジ でんぶん パン粉 パプリカしょうが 唐辛子) 油 もやし ほうれんそう とうもろこし しょうゆ 酢 砂糖 のり はくさい 牛肉 木綿豆腐 たまねぎ こんにやく ねぎ にんじん ごぼう 車麩【小麦】 しょうゆ 酒 砂糖 みりん 油 牛乳 / りんご	エネルギー 805 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 21.5 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 2.9 g	学校給食は、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために地場産物を取り入れた献立や、地域の郷土料理を活用した献立づくりにしています。今日の給食では、ほうれん草やねぎ、りんごなどが地場産物になります。地元でとれたものは運ぶ距離が近いので環境にも優しいのが特徴です。
17	ターメリックライス チキンナゲット 水菜のサラダ 冬野菜のクリーム煮 牛乳	麦 小麦・揚げ油 ごま油 乳・豚肉 乳	米 大麦 コンソメ ターメリック 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) 油 キャベツ もやし みずな とうもろこし 砂糖 ごま油 しょうゆ 塩 牛乳 たまねぎ さつまいも かぶ ほうれんそう ぶた肉 ねぎ にんじん 白いんげん豆 米粉 バター とりがらだし 白ワイン コンソメ 油 牛乳	エネルギー 863 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 26.4 g カルシウム 393 mg 食塩相当量 2.7 g	野菜は意識して食べないと不足してしまいがちです。朝食をぬいたりすると、必要な野菜の量をとるのは難しくなります。特に寒い季節は生野菜をたくさん食べるのが大変です。煮物やスープなど加熱された野菜だと、量を多くとることができます。
18	ごはん ひじき厚焼き卵 小松菜の甘酢和え カレーうどん 牛乳	卵 小麦・豚肉 乳	米 厚焼き卵(卵 ひじき かつおだし 油) こまつな キャベツ にんじん ロースハム 酢 砂糖 しょうゆ 塩 うどん たまねぎ ぶた肉 ねぎ 油揚げ カレールウ【小麦】 にんじん とりがらだし しょうゆ 煮干しだし 酒 油 カレー粉 牛乳	エネルギー 895 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 27.5 g カルシウム 390 mg 食塩相当量 3.4 g	給食のこまつなは、輪島市でとれたものを使用しています。こまつなはビタミン、カルシウム、鉄が豊富な緑黄色野菜です。粘膜の健康を保って免疫力を高めるのに欠かせない栄養素が含まれています。くせが少ないので、あえ物や汁ものなどいろいろな料理で使用できます。
19	ごはん ふくらぎの甘辛がらめ 筑前煮 だいこんのみそ汁 牛乳	魚・揚げ油 ごま油 乳	米 ふくらぎ 片栗粉 油 みりん 酒 しょうゆ 米粉 砂糖 塩 れんこん こんにやく とり肉 さといも ごぼう にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 みりん だいこん 厚揚げ たまねぎ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 867 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 27.1 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 2.5 g	ふくらぎは、大きく成長すると「ぶり」になります。このように大きくなると名前が変わっていく魚を「出世魚」といいます。能登のほうでは「こそくら」「ふくらぎ」「がんど」「ぶり」と呼び名がかわっていきます。生活習慣病の予防、記憶力低下を防ぐ物質がたくさん含まれています。
20	ミルク食パン/みかんジャム ハンバーグトマトソース コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	小麦・乳 豚肉 乳	食パン【小麦 乳】 / みかんジャム ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) トマト トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん ノンエッグドレッシング 酢 砂糖 油 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ ほうれんそう とり肉 にんじん とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 899 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 30.3 g カルシウム 602 mg 食塩相当量 4.1 g	給食のパンは、国産の小麦粉を使っています。そのうちの20%は小松市でとれた「ユキチカラ」という品種の小麦です。国産の小麦は風味が豊かで甘味があることともちり感が特徴です。
23	ごはん みそカツ 白あえ かきたま汁 牛乳	豚肉・小麦・揚げ油・ごま ごま 卵 乳	米 ぶた肉 パン粉 小麦粉 みそ 油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 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 しょうゆ 砂糖 みりん たまご たまねぎ ねぎ にんじん 煮干しだし 片栗粉 しょうゆ みりん 昆布だし しいたけ 牛乳	エネルギー 844 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 23.6 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 3.3 g	ごはんばかり、おかずばかりという食べ方をしていますか？ご飯とおかず、汁物などを交互に少しずつ食べることで、食べ物が混ざり合いよく味わうことができます。日本食の時はご飯を中心に「三角食べ」をして、味の変化を楽しみながら食べましょう。

※都合により献立が変更になることがあります。 ※今月の地場産物：【米、牛乳、卵、ねぎ、大根、キャベツ、ほうれん草、小松菜、しめじ、小ねぎ、りんご】

令和5年1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
24	ごはん ぶりの白こうじ焼き 七日炊きごぼう 豚汁 牛乳/いちご	魚 ごま 豚肉 乳/	米 ぶり 米こうじ 玄米 塩 酒 みりん ごぼう ごま しょうゆ 砂糖 みりん 煮干しだし 厚揚げ ぶた肉 だいこん こまつな たまねぎ こんにやく にんじん ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒 牛乳 /いちご	エネルギー 841 kcal たんぱく質 36.3 g 脂 質 26.5 g カルシウム 414 mg 食塩相当量 1.9 g	「七日炊きごぼう」は、七尾に昔から伝わる料理です。七尾では昔から味の良いごぼうがとれる地域があり、江戸時代に将軍家に献上されるほどでした。このおいしいごぼうをお坊さんにも食べてほしいという思いから、水とみそを足しながら七日間かけて炊き上げる「七日炊きごぼう」がうまれました。
25	能登白ネギとしらすのチャーハン えびのオーロラソース 豆腐の中華スープ 牛乳	麦・魚・ごま油 えび・小麦・揚げ油 乳	米 たまねぎ ねぎ しらす干し とうもろこし にんじん 大麦 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 中華スープ 塩 こしょう えびフリッター(えび 塩 でんぷん 小麦粉 油) ノエックトレッシング たまねぎ 油 トマトケチャップ 木綿豆腐 キャベツ こまつな たまねぎ とり肉 にんじん しょうゆ 中華スープ しいたけ 酒 しょうが 油 酒 にんにく 牛乳	エネルギー 861 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 29.9 g カルシウム 405 mg 食塩相当量 3.6 g	昨日1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食が始まったことを記念して作られた週間で、給食の良さや役割について考えたり、作ってくれる人に感謝するいろいろな行事をおこなうためのものです。給食について改めて考えたり、家族で思い出の給食について話し合ってみましょう。
26	ごはん/ふりかけ さけのフライ マスタード風味のポテトサラダ 白菜のみそ汁 牛乳	小麦・乳 魚・小麦・揚げ油 乳	米/瀬戸風味ふりかけ(ごま いわし かつお さとう 塩 小麦胚芽 のり しょうゆ みりん 水あめ) さけ バン粉 油 小麦粉 ウスターソース 白ワイン 米粉 塩 こしょう じゃがいも ブロッコリー ロースハム にんじん たまねぎ ノエックトレッシング マスタード 塩 こしょう はくさい こまつな たまねぎ ねぎ にんじん みそ 油揚げ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 919 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 32.7 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 2.8 g	体がウイルスをやっつける力は「免疫力」です。疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていたりすると、免疫力が弱くなり、ウイルスに負けてしまいます。寒くてかぜをひきやすい今の季節は特に、好き嫌いをせずにバランスよい食事を3食食べることを心がけましょう。
27	ハニーチーズトースト グリーンサラダ チキンのスープカレー みかんクレープ 牛乳	小麦・乳 乳	食パン【小麦 乳】 チーズ はちみつ マーガリン 砂糖 キャベツ きゅうり とうもろこし 酢 砂糖 しょうゆ 油 塩 こしょう じゃがいも ブロッコリー たまねぎ とり肉 にんじん カレールトマト とりがらだし しょうゆ 白ワイン 油 コンソメ 砂糖 にんにく カレー粉 みかんクレープ(豆乳 砂糖 油 米粉 みかん 水あめ) 牛乳	エネルギー 882 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 36.5 g カルシウム 415 mg 食塩相当量 4.2 g	ハニーチーズトーストは調理場の手作りです。マーガリンに砂糖とはちみつ混ぜて食パンにぬり、その上にチーズをのせて焼くとできあがりです。調理場でとても手間がかかりますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべて毎日がんばって作っています。残さず食べてあったり、きれいな後片付けがされていると調理員さんに感謝の気持ちが伝わります。
30	ごはん 鶏のからあげ 切り干し大根のごまマヨネーズあえ つみれ汁 牛乳	揚げ油 ごま 魚 乳	米 とり肉 片栗粉 油 しょうゆ 米粉 酒 しょうが キャベツ にんじん ロースハム 切干大根 ノエックトレッシング ごま しょうゆ 砂糖 だいこん めざし すり身 こまつな ねぎ にんじん ねぎ しょうゆ 片栗粉 しょうが かつおだし みそ 酒 昆布だし みりん 牛乳	エネルギー 791 kcal たんぱく質 35.5 g 脂 質 21.9 g カルシウム 357 mg 食塩相当量 2.8 g	切り干し大根は、大根を細く切って、太陽の光で干して作られます。干すことによって、生の大根よりもカルシウムが多くなります。また食物せんいも多く、おなかの中をきれいにしてくれます。干しいもや干し柿など太陽の光で干してできた食品は、水分が出てうまみが凝縮されます。
31	チキンライス オムレツ かぶとツナのサラダ ミートボールと野菜のスープ 牛乳	麦 卵 ごま油 豚肉 乳	米 たまねぎ とり肉 トマトケチャップ エリンギ 大麦 トマト えだまめ 白ワイン オリーブ油 コンソメ 塩 ウスターソース 塩 オムレツ(卵 油 でん粉) かぶ キャベツ こまつな ツナ レモン しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 はくさい ミートボール(鶏肉 玉ねぎ でん粉 豚肉 水あめ 油) ブロッコリー ねぎ たまねぎ にんじん とりがらだし しょうゆ 片栗粉 コンソメ しいたけ 酒 牛乳	エネルギー 845 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 25.3 g カルシウム 522 mg 食塩相当量 4.6 g	かぶは秋から冬にかけてが旬で、寒くなるほどあまみが増していきます。風邪予防に効果的といわれるビタミンCのほかに、消化を助けるアミラーゼなどの消化酵素を含んでおり、胃もたれや胸やけを解消し、腸のはたらきをととのえてくれます。給食では七尾でとれたかぶを使用しています。

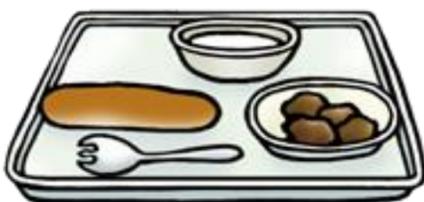


昭和の給食

全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。全国各地で学校給食に関するさまざまな行事が企画されています。ここでは昔なつかしい昭和の給食メニューを紹介します。



昭和30年代



パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。くじら肉もよく登場しました。先割れスプーンで食べました。

昭和40年代



パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装チーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけにもなりました。

昭和50年代



米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。はしも使われるようになりました。