



今月の給食目標
「1年間の食生活を振り返ろう」

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。

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
1月	白ごはん		米 強化米	エネルギー	825	kcal	今日の汁物はだいこんのそぼろ煮です。だいこんは、冬が旬の野菜です。今から約5000年も前にエジプトですでに作られていたと言われています。日本にも早くから伝わり、現在までさまざまな種類のだいこんが作られてきました。だいこんにには“アミラーゼ”という酵素がふくまれています。これは、食べものの消化を助けてくれます。
	ちくわの磯辺揚げ	大豆・小麦・卵・魚	ちくわ 油 小麦粉 米粉 あおのり	たんぱく質	31.5	g	
	キャベツの甘酢和え		キャベツ　こまつな　ロースハム【乳・卵なし】 酢 砂糖 しょうゆ 塩	脂　質	23.9	g	
	大根のそぼろ煮		だいこん たまねぎ 生揚げ　こんにやく にんじん　とり肉　いんげん しょうゆ 煮干しだし しょうゆ 砂糖 酒 片栗粉 油	カルシウム	408	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.1	g	
2月	能登牛のビビンバ	乳・小麦・大豆	米 強化米 大麦 能登牛 もやし こまつな にんじん 切干大根 しょうゆ 砂糖 油 酒 ごま ごま油	エネルギー	1063	kcal	今日は今年5回目の能登牛献立です。今年度最後にみなさんが好きなビビンバにしました。ビビンバは、牛肉のタンパク質、ナムルの野菜でビタミンや食物繊維がたっぷりとれるメニューです。給食では、鉄分やカルシウム、食物繊維をしっかりとれるように切干大根も入れています。くせのある切干大根ですが、しょうゆや砂糖でしっかり下味をつけることで食べやすくなります。
	春巻き	小麦・卵・魚	春巻き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ　でんぷん しょうが しいたけ)油	たんぱく質	27.3	g	
	豆腐と野菜の中華スープ		木綿豆腐 たまねぎ ねぎ にんじん とうもろこし　とりがらだし　中華スープ しょうゆ 酒 塩　こしょう	脂　質	54.2	g	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	カルシウム	355	mg	
				食塩相当量	2.5	g	
3月	さけと菜の花のちらしずし	卵	米 強化米 さけ 菜の花　炒り卵　酢　にんじん 砂糖 酒 しょうゆ 塩 酒 しいたけ	エネルギー	796	kcal	今日はひなまつりの行事食です。ひなまつりは女の子の健やかな成長を願う行事で、ひなあられをつけました。ひなあられの色は、春・夏・秋・冬を表し、1年を通して幸せでいてほしいという願いがこめられています。また、ちらし寿司には菜の花を入れました。菜の花には体の調子をととのえるビタミン類や、カルシウム、カリウム、鉄など多くの無機質が含まれています。
	切り干し大根のごまマヨあえ	ごま	もやし　ブロッコリー　ロースハム【乳・卵なし】 ノンエッグドレッシング 切干大根　ごま しょうゆ 砂糖	たんぱく質	30.1	g	
	沢煮椀	豚肉	だいこん　じゃがいも　ぶた肉　ごぼう　こまつな　にんじん　えのきたけ しょうゆ かつおだし 酒　みりん	脂　質	19.7	g	
	ひなあられ		ひなあられ(もち米　さとう 醤油)	カルシウム	354	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	4.0	g	
4月	チキンカレー（麦ごはん）	麦	米 強化米 大麦	エネルギー	828	kcal	今日のデザートはいちごです。いちごは今が旬の果物です。いちごには、ビタミンCが多く含まれ、肌の調子を整えたり、かせなどから体を守る働きがあります。また、体内の水分を調整する働きや貧血予防などいろいろな働きがある果物です。
	(ルウ)	小麦	たまねぎ　じゃがいも　とり肉　カレールウ　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 赤ワイン 油　にんにく しょうが　カレー粉	たんぱく質	26.8	g	
	ひじきのサラダ	ごま	もやし　ブロッコリー　とうもろこし　ひじき佃煮　ごま　ロースハム【乳・卵なし】 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩　こしょう	脂　質	22.2	g	
	いちご		いちご	カルシウム	287	mg	
	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.4	g	
5月	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	892	kcal	ミートソースはひき肉とたまねぎのみじん切りを炒め、トマトピューレーなどを加えて煮込んだソースです。玉ねぎをしんなりするまでよく炒めることで、あまみがでます。スパゲティナポリタンと共にスパゲティのソースとして人気があるソースです。
	スパゲッティミートソース	小麦・豚肉	スパゲッティ たまねぎ トマト トマトケチャップ　とり肉　ぶた肉　にんじん　エリンギ　ウスターソース 赤ワイン　コンソメ 油 砂糖 塩　こしょう	たんぱく質	33.4	g	
	キチンナゲット	揚げ油	チキンナゲット(鶏肉 油 植物性たんぱく質　マッシュポテト 塩　にんにく しょうが)油	脂　質	30.8	g	
	れんこんサラダ		キャベツ　ブロッコリー　れんこん　とうもろこし　赤ピーマン 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩　こしょう	カルシウム	343	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	4.0	g	
8月	ごはん		米 強化米	エネルギー	841	kcal	明日は公立高校の入学試験なので、今日の給食は受験応援メニューです。主菜はこれまでの力を発揮できるように、ぶりの西京焼きです。デザートは試験合格のいい予感と柑橘類のいよかんをかけました。今日の夕食は脂っこいものや生ものを避けましょう。また、試験の開始3時間前に朝食をとると、脳にしっかり栄養が行きます。早起きしてしっかり朝食を食べましょう。
	ふくらぎの最強焼き		ふくらぎ 白みそ　みそ しょうゆ しょうが 酒　みりん	たんぱく質	36.0	g	
	あいませ		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	脂　質	27.0	g	
	豚汁	豚肉	木綿豆腐　たまねぎ　こまつな　ぶた肉　なめこ　みそ　ねぎ　煮干しだし 酒	カルシウム	392	mg	
	牛乳 /いよかんでいい予感	乳/	牛乳(石川県産生乳100%) /　いよかん	食塩相当量	2.9	g	
9月	ご飯		米 強化米	エネルギー	810	kcal	今日の汁物は「とり野菜うどん」です。うどんは「炭水化物」の仲間で、エネルギーのもとになる食品です。炭水化物が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とも悪影響です。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、しっかり食べましょう。
	あつやきたまご	卵	厚焼きたまご(卵　デンブン 砂糖　かつおだし 油)	たんぱく質	30.7	g	
	ごぼうサラダ	ごま	ごぼう　ブロッコリー　ノンエッグドレッシング　にんじん　ごま しょうゆ 酢 砂糖 酒 トウバンジャン	脂　質	20.7	g	
	とり野菜うどん	小麦	うどん はくさい もやし　とり肉　ねぎ　にんじん　みそ　にんにく たまねぎ しょうが　なべみそ　ぶなしめじ 煮干しだし　みそ　みりん 酒 しょうが しょうゆ	カルシウム	304	mg	
	牛乳	乳・小麦	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.5	g	
10月	白ごはん/ふりかけ	/ごま	米 強化米　/ふりかけ(のり　ごま 砂糖 塩 しょうゆ)	エネルギー	832	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。好き嫌いせずしっかり食べましょう。
	ハンバーグのトマトソース	豚肉	ハンバーグ(豚肉 鶏肉　たまねぎ 油 砂糖 塩　でんぷん)トマト トマトケチャップ　ウスターソース 砂糖	たんぱく質	32.6	g	
	コールスローサラダ		キャベツ　まぐろ水煮　きゅうり　にんじん　たまねぎ 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩　こしょう	脂　質	23.7	g	
	春雨スープ	豚肉	もやし 白菜　ぶた肉　ほうれんそう　にんじん　はるさめ　とうもろこし　みそ　とりがらだし 酒 しょうゆ　中華スープ 砂糖 塩	カルシウム	555	mg	
	牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.1	g	
11月	わかめごはん	麦	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー	938	kcal	今日は3年生の卒業のお祝い献立です。明日が卒業式なので3年生は最後の給食になります。9年間の給食の思い出、苦手な給食、好きな給食、色々あったと思います。給食は成長期に必要な栄養を考えて作られています。卒業してからの食事の参考にできれば嬉しいです。味わって食べましょう。
	鶏肉のから揚げ	揚げ油	とり肉 米粉 油 片栗粉 しょうゆ 酒 しょうが	たんぱく質	32.5	g	
	ポテトサラダ		じゃがいも　ブロッコリー　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	脂　質	32.4	g	
	大根と油揚げのみそ汁		だいこん　こまつな　ねぎ　ぶなしめじ 油揚げ　みそ　煮干しだし	カルシウム	345	mg	
	牛乳/お祝いクレープ	乳	牛乳(石川県産生乳100%) /お祝いクレープ(豆乳 砂糖 米粉 水あめ　いちご 油)	食塩相当量	3.6	g	
12月	金						
15月	ごはん		米 強化米	エネルギー	816	kcal	今日の副菜は「油あげと野菜のごま酢あえ」です。給食ではよく油あげ、厚揚げ、とうふが使われます。これらは、大豆から作られる食品で、たんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。歴史は古く奈良時代に仏教と共に全国に伝わったそうです。給食では、食べやすいように油あげに下味をつけてから和えるという工夫をしています。
	さばのみそ煮		さばのみそ煮(さば 砂糖　みそ　みりん 米粉)	たんぱく質	31.9	g	
	油揚げと野菜のごま酢あえ	ごま油	もやし　キャベツ　油揚げ　にんじん　酢　ごま 砂糖 しょうゆ　みりん　ごま油	脂　質	28.1	g	
	手作り肉団子汁		とり肉　だいこん　こまつな　ごぼう　にんじん　ねぎ しょうゆ　かつおだし 酒 しょうゆ　みりん　しいたけ　片栗粉 しょうが	カルシウム	403	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.1	g	
16月	ごはん		米 強化米	エネルギー	784	kcal	今日のデザートは、「清見オレンジ」です。清見オレンジは、オレンジとみかんをかけ合わせた品種で、オレンジの爽やかな香りとみかんの甘い味わいが特徴です。旬は2～4月で、3月頃が一番おいしく、よく出回ります。腸の環境を整えるペクチンや、免疫力を高めるビタミンCが多く含まれています。
	春雨の酢の物	ごま油	もやし　キャベツ　にんじん　きゅうり　はるさめ　酢 しょうゆ 砂糖　ごま油 中華スープ	たんぱく質	31.1	g	
	すき焼き風煮	豚肉	たまねぎ　ぶた肉　木綿豆腐　しらたき　ねぎ　えのきたけ　ごぼう　にんじん しょうゆ 砂糖 酒　みりん 油	脂　質	18.3	g	
	清見オレンジ		オレンジ	カルシウム	342	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.8	g	

令和3年3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	白ごはん 照り焼きチキン 大根とツナのサラダ 水 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳		米 強化米 とり肉 しょうゆ 酒 砂糖 油 にんにく だいこん キャベツ まぐろ水煮 ノエックﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ みずな にんじん 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ 油揚げ ねぎ にんじん みそ えのきたけ 煮干しだし わかめ 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 771 kcal たんぱく質 32.9 g 脂 質 23.0 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 2.4 g	今日の給食はじゃがいものみそ汁です。給食ではよくじゃがいもを使います。男爵いもはほくほくの食感でコロッケやポテトサラダに、メークインは煮崩れしにくいので煮物に、というように品種によって向いている料理がちがっています。給食は大量調理なので、基本は煮崩れしにくいメークインを使っています。
18	ごはん 手作りハンバーグ マカロニサラダ 木 根菜のみそ汁 牛乳		米 強化米 豚肉 牛肉 ぶた肉 たまねぎ 豆乳 トマト トマトケチャップ 片栗粉 パン粉 ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 小麦 キャベツ きゅうり マカロニ ロースハム【乳・卵なし】 ノエックﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし 塩 こしょう 木綿豆腐 だいこん さといも こんにゃく ごぼう こまつな にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 814 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 24.9 g カルシウム 129 mg 食塩相当量 2.5 g	今日の給食は手作りハンバーグです。牛肉と豚肉のひき肉に、アレルギーをもった人も食べられるように、パン粉を豆乳に浸したものを混ぜ、成形しました。塩をいれ、肉のねばりが出るようにこねることがポイントです。手作りは手間がかかりますが、おいしく仕上がるように気持ちをこめて作りました。味わって食べましょう。
19	ミルク食パン/いちごジャム はたはたフライ ブロッコリーとたまごのサラダ 金 カレースープ 牛乳	小麦・乳 小麦・卵 豚肉・小麦	食パン【小麦 乳】/いちごジャム(いちご 水あめ 砂糖) ハタハタフライ(ハタハタ パン粉 小麦粉 油 塩 こしょう)油 ウスターソース たまご ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 砂糖 油 塩 こしょう 豚肉 カレー粉 じゃがいも にんじん トマト 玉ねぎ にんにく しょうが 油 とりがらだし コンソメカ レールウ 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 900 kcal たんぱく質 35.2 g 脂 質 31.3 g カルシウム 363 mg 食塩相当量 3.9 g	カレースープに使うカレー粉はインドで生まれ、20～30種類の香辛料からできています。そのなかで色をつけるための香辛料はターメリックで、カレー粉が黄色いのはこの香辛料が入っているからです。香辛料は胃の働きを活発にして食欲を増し、食品をいたみにくくする働きがあります。
22	白ごはん ししゃものから揚げ かぶのごま昆布あえ 月 みそおでん 牛乳	豚肉・卵 小麦・卵	米 強化米 ししゃも 油 小麦粉 米粉 ごま かぶ こまつな はくさい ロースハム【乳・卵なし】 塩昆布 しょうゆ ごま たら ちくわ だいこん じゃがいも 生揚げ とり肉 こんにゃく にんじん みそ しいたけ 砂糖 煮干しだし みりん 酒 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 811 kcal たんぱく質 33.1 g 脂 質 22.1 g カルシウム 509 mg 食塩相当量 3.6 g	今日の副菜はかぶのごま昆布あえです。かぶは冬が旬の野菜です。かぶには、でんぶんを分解する酵素が含まるので、ごはんやじゃがいもなどのでんぶんの消化を助ける働きがあります。また、肌をきれいにしたり、免疫力を高めるビタミンCも多く含まれています。
23	三色丼 さつまあげのあえ物 厚揚げとじゃがいものみそ汁 火 牛乳	麦・卵	米 強化米 大麦 たまご たまねぎ とり肉 えだまめ 石川県産大豆(鉄強化)しょうゆ 油 砂糖 しょうが 酒 塩 たら キャベツ もやし さつまあげ にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 酒 じゃがいも はくさい 生揚げ こんにゃく ねぎ みそ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 793 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 23.4 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 3.0 g	給食では、どんぶりの日のごはんは「麦ごはん」にしています。麦ごはんに入っている麦は、大麦を米に似た形に加工したものです。うっすらと茶色い線の入ったものが麦になります。米は、精米することによって食べやすくなりますが、その時に食物繊維も一緒におとされてしまいます。大麦を入れることによって少なくなった食物繊維を補うことができます。
24	チキンライス ツナとひじきのサラダ 野菜とベーコンのミルクスープ 水 牛乳	麦 ごま	米 強化米 大麦 たまねぎ とり肉 トマトケチャップ エリンギ トマト えだまめ 白ワイン オリーブ油 コンソメ 塩 にんにく ウスターソース こしょう ごま キャベツ まぐろ水煮 きゅうり ノエックﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ひじき佃煮 ごま にんじん レモン果汁 牛乳 じゃがいも たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ 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 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 811 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 25.7 g カルシウム 356 mg 食塩相当量 3.8 g	今日は今年度最後の給食です。みなさん、1年間の食生活を振り返ってみましたか？好き嫌いせず食べられましたか？食事のマナーを守って食べられましたか？進級・進学をするにあたってまた新しい目標を決めてほしいと思います。また、明日からは春休みです。1日3食の食事をしっかり食べ、生活リズムが乱れないように気をつけて過ごしましょう。



卒業おめでとうございます

体調に合わせた食事をしてみましょう

今までは、保護者の方が気にかけてくれていた日々の食事ですが、中学校を卒業したら自分で考えながら食べる場面が増えていきます。たとえば、部活や塾の帰り、お菓子などで一時的におなかを満腹にすることもできます。しかし、あなたの体を作り、健康を守っていくのは、じつはこうした1食1食の食事の積み重ねです。

また、決まった時間に食事を取り、食べたら排泄するという生活リズムを作っていくことも、健康的な生活を送るうえでとても大切です。食事をする時間は生活リズムを整えていくうえで、とても大事なカギになります。ときには体の具合が少し悪くても、なんとか乗り切らなければならない日もきっとあることでしょう。そんなときも食べ物は強い味方になってくれます。なるべく体力を温存するために、自分で食べ物を用意できないときは、出来合いのものを利用して、買って食べることも一つの手です。しかし、体調が悪いときほど、出来合いのものでは味の濃さや油っぽさで胃がもたれてしまったり、食が進まなかったり……。ですから、本当は料理の味付けや量をその日の自分の体調に合わせて、自分で調節できるようになってほしいと思います。

料理をする機会を増やしてみましょう

自分で料理をすれば、硬いものを軟らかくしたり、薄味に仕上げたり、油を抑えることもできます。作る量も食べられる量にとどめることができ、ゴミも少なくて済みます。

また、料理することは、さまざまな面から「自分に自信をもつ」「自分を好きになる」(自己肯定感を上げる)ことに役立つのではないかとわれています。「自分でごはんを作った!」という「達成感」を得ることができるだけでなく、家族の人の分も作ることができれば「誰かの役に立てた!」ということが自己肯定感を高めます。さらに、料理のレパートリーが増えることは、自尊感情(自分を大切に思う気持ち)を高めることにもつながるといふ海外の研究報告もあるくらいです。

最初から料理が上手な人はいません。意識して自分の手を動かして料理する機会を増やしていき、少しずつ料理上手に、そして自分の体調コントロール上手になっていってください。

