



今月の給食目標  
「1年間の食生活をふりかえろう」

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。

日曜日	こんだて	原料・対応	使っている食品 * [ ] には含まれるアレルゲン [ ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています ]	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
1	ビビンバ(麦ごはん) ビビンバ(具) たまごスープ フルーツポンチ 牛乳	麦 ごま 卵・小麦 もも・パイン 乳	米 大麦 牛肉 こまつな もやし にんじん 切干大根 しょうゆ 砂糖 油 酒 ごま たまご はくさい かまぼこ【小麦】もやし とりからだし コンソメ 片栗粉 しょうゆ みかん パインアップル もも ぶどうゼリー リンゴゼリー砂糖	エネルギー 863 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21.0 g カルシウム 337 mg 食塩相当量 3.2 g	給食では、穴水町でとれた卵を使用しています。スープなどに入れる卵は、調理員さんが1つずつ血などが混ざっていないか確認しながら割っています。今日のスープには、約360個の卵が使われています。
2	ちらしずし 切り干し大根のごまマヨあえ 豆腐とあさりのみそ汁 ひなあられ 牛乳	卵 ごま 貝 牛乳	米 酢 にんじん 錦糸卵 えだまめ 高野豆腐 酒 しょうゆ 酒 干しいたけ 砂糖 塩 ブロッコリー もやし ロースハム ノンエッグレッシング 切干大根 ごま しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 ごぼう ねぎ あさり みそ 煮干しだし 酒 わかめ しょうが ひなあられ(米 砂糖 しょうゆ 昆布 青のり 水あめ みりん)	エネルギー 802 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 23.6 g カルシウム 394 mg 食塩相当量 4.2 g	今日の給食はひなまつりの行事食で、ちらしずしとひなあられを出しました。ひなあられは、ひなまつりに欠かせないお菓子の一つですが、東西で違いがあるのを知っていましたか？関東では、米粒のような形をした甘い味のもの、関西では、1cmくらいのあられで、しょうゆ味や甘い味などがあります。
3	あべかわパン 野菜いろいろ肉団子 シーザーサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ 牛乳	小麦・乳・揚げ油 ごま 小麦・乳 乳	コッペパン【小麦 乳】きなこ 砂糖 塩 油 野菜いろいろ肉団子(鶏肉 たまねぎ にんじん えだまめ くいねぎ しょうが キャベツ 油 ごま 砂糖) ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ベーコン クルトン【小麦】ノンエッグレッシング 牛乳 レモン果汁 パルメザンチーズ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ とり肉 いんげんまめ こまつな にんじん とりからだし 白ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	エネルギー 797 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 31.8 g カルシウム 415 mg 食塩相当量 3.7 g	あべかわパンは、給食の人気メニューの1つです。揚げたコッペパンにきなこ・砂糖・塩を混ぜたものをからめます。給食センターで約1000個のパンを揚げました。きなこは大豆を粉にしたものなので、たんぱく質や鉄分が多く含まれています。
6	Winnerカレー(ウイナーカレー) (ルウ) (ウイナー) 幸運サラダ(コーンサラダ) 牛乳/ヨーグルト	米 小麦 ウイナー ごま油 乳/乳	米 たまねぎ じゃがいも にんじん 鶏肉 カレールウ【小麦】とりからだし りんご トマト ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうが にんにく 油 ウイナー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 ひじき しょうゆ ごま油 しょうゆ 砂糖 塩	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 70.9 g カルシウム 476 mg 食塩相当量 14.7 g	今日は受験応援メニューです。語呂合わせでゲン担ぎをしました。受験前日の夕食は生ものや油っこいメニューを食べすぎないようにしましょう。朝は早め起きて、試験の3時間前には食べましょう。特にごはんやパンなどの炭水化物は脳の栄養になるのでしっかり食べましょう。
7	ごはん さばのみそ煮 あいませ なめこ汁 牛乳/デコポン	米 魚 牛乳/デコポン	米 さば 味噌煮(さば 砂糖 みそ みりん 米粉) だいこん にんじん 油揚げ ごぼう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 木綿豆腐 たまねぎ こまつな なめこ ねぎ 煮干しだし しょうゆ 酒 昆布だし	エネルギー 810 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 26.2 g カルシウム 456 mg 食塩相当量 2.6 g	「あいませ」とは能登地方で食べられている伝統料理です。大根や人参などの根菜を中心に使った煮物です。正月などのハシの日にかかすことのできない料理で、手間暇かけて根菜類を細かく千切りにして作ります。
8	ごはん あつやきたまご ごぼうサラダ とり野菜うどん 牛乳	米 卵 ごま 小麦 乳	米 厚焼きたまご(卵 かつおだし 砂糖 でんぷん) ごぼう ブロッコリー にんじん ひじき佃煮【ごま】ごま油 酢 砂糖 しょうゆ 酒 うどん【小麦】はくさい とり肉 もやし ねぎ にんじん ぶなしめじ 煮干しだし みそ 三温糖 酒 にんにく しょうが しょうゆ	エネルギー 759 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 2.7 g	今日の厚焼き卵は、石川県でとれた卵を使用しています。卵は完全栄養食品ともいわれ、体をつくるたんぱく質や皮ふや粘膜を健康に保つビタミンなどたくさんの栄養が含まれます。しかしビタミンCと食物繊維は含まれていないため、野菜と組み合わせて食べることが大切です。
9	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ツナサラダ 花ふと野菜のみそ汁 牛乳/お祝いゼリー	麦 揚げ油 小麦 乳/	米 大麦 わかめ 砂糖 塩 とり肉 油 片栗粉 米粉 しょうゆ 酒 しょうが キャベツ みずな ツナ水煮 ノンエッグレッシング とうもろこし 塩 こしょう はくさい ほうれんそう えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 麩【小麦】 牛乳 / いちごゼリー(いちご 砂糖 豆乳 水あめ 大豆粉)	エネルギー 821 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 25.4 g カルシウム 379 mg 食塩相当量 2.7 g	今日は卒業のお祝い献立です。3年生は最後の給食です。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。これからの食生活の参考にしてほしいと思います。味わって食べましょう。
10	金				祝卒業
13	ごはん 焼きぎょうざ 小松菜とツナの中華ごまあえ 八宝菜 牛乳/アイスクリーム	米 豚肉・小麦 ごま・ごま油 いか・豚肉・貝 乳/乳・卵	米 餃子(キャベツ 豚肉 鶏肉 たまねぎ にら しょうが 小麦粉 大豆粉) こまつな キャベツ もやし にんじん ツナ水煮 しょうゆ ごま 砂糖 ごま油 ぶた肉 いか 油 しょうが 酒 たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ 中華だし しょうゆ オイスターソース 砂糖 片栗粉 牛乳 / アイスクリーム(乳製品 水あめ 砂糖 卵黄)	エネルギー 852 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.2 g カルシウム 455 mg 食塩相当量 2.5 g	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。

※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、さつまいも、にんじん、大根、キャベツ、ほうれん草、小松菜、しめじ、水菜】

令和5年3月

日 曜日	こんだて	食材-対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー [ ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています ]	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
14	ごはん 高野豆腐の甘辛がらめ ハリハリ和え 火 豆乳みそ鍋 牛乳	揚げ油 ごま・ごま油 豚肉 乳	米 さつまいも 高野豆腐 油 しょうゆ はちみつ 酒 米粉 砂糖 片栗粉 油 あおのり キャベツ みずな とうもろこし たくあん漬 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ 塩 はくさい 豆乳 ぶた肉 たまねぎ こまつな ねぎ にんじん ぶなしめじ みそ みりん 酒 牛乳	エネルギー 809 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 21.3 g カルシウム 401 mg 食塩相当量 2.7 g	高野豆腐は、豆腐を凍らせた後乾燥させて作ります。乾燥した状態では、スポンジ状ですが、水で戻してだして煮込んで調理します。今日は、戻した高野豆腐に片栗粉をつけて揚げ、甘いタレをからめました。
15	炊き込みごはん 油淋鶏 ポテトサラダ 水 お祝いすまし汁 牛乳	麦 揚げ油・ごま油 乳	米 油揚げ ぶなしめじ えだまめ にんじん 大麦 しょうゆ 砂糖 みりん とり肉 ねぎ 片栗粉 油 しょうゆ 酒 酢 砂糖 にんにく ごま油 しょうが じゃがいも きゅうり にんじん ロースハム ノンエッグ`レッシング` とうもろこし もち はくさい こまつな かまぼこ【卵・小麦なし】 星型にんじん かつおだし しょうゆ 酒 干しいたけ 昆布だし 牛乳	エネルギー 878 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 27.1 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 3.0 g	今日の給食は、東湊小学校の児童が卒業・修了を記念して考えた卒業お祝いメニューです。小学生も中学生も好きなメニューを組み合わせてくれました。とくにお祝いすまし汁には、星型のにんじんと紅白のおもちが入って、おめでたい仕上がりになりました。味わって食べましょう。
16	ごはん 手作りチーズインハンバーグ コールスローサラダ 木 根菜のみそ汁 牛乳	豚肉・小麦・乳 乳	米 牛肉 ぶた肉 たまねぎ 豆乳 トマトケチャップ 片栗粉 パン粉 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん ノンエッグ`レッシング` 酢 砂糖 油 塩 こしょう 木綿豆腐 だいこん 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 牛乳	リクエスト給食 エネルギー 910 kcal たんぱく質 34.9 g 脂 質 33.3 g カルシウム 433 mg 食塩相当量 2.6 g	キャベツは、ヨーロッパ生まれの野菜です。むかしは、病気によくきく薬であると信じられ、甘く煮たものがデザートとしてよく食べられていたそうです。見た目は大きくちがいますが、ブロッコリーやカリフラワーもキャベツのなかまです。ビタミンCが多く、葉っぱを2〜3枚、生で食べれば、1日に必要な量の半分以上がとれます。
17	ミルクロール 17 たらのトマトソース焼 花野菜とひじきのサラダ 金 ほうれん草の米粉シチュー 牛乳	小麦・乳 魚 ごま 乳 乳	ミルクロール【小麦 乳】 たら たまねぎ トマトケチャップ 白ワイン 油 赤ワイン 砂糖 にんにく コンソメ 塩 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 ひじき佃煮【ごま】 酢 砂糖 油 しょうゆ 牛乳 じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん ほうれん草 大豆 米粉 バター とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 736 kcal たんぱく質 37.8 g 脂 質 23.2 g カルシウム 423 mg 食塩相当量 3.5 g	米粉は名前の通りお米を粉状にしたものです。近年、製粉技術の発達によって細かい粒の米粉を作ることができるようになったので、利用の幅が広がってきました。揚げ物の衣に使えばカリカリに、パンにつかえばもちもちに、小麦粉とはまた違った食感を楽しめます。給食のシチューも米粉でとろみをつけて作っています。
20	ごはん さばのカレー竜田 れんこんチップスのサラダ 月 おでん 牛乳	魚・揚げ油 揚げ油・ごま・ごま油 ごま 乳	米 さば 片栗粉 油 しょうゆ 酒 みりん しょうが カレー粉 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 油 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ だいこん こんにゃく にんじん とり肉 厚揚げ ちくわ がんもどき(大豆 油 にんじん 米粉 ごま 砂糖) しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし みりん 砂糖 牛乳	エネルギー 852 kcal たんぱく質 35.0 g 脂 質 28.5 g カルシウム 365 mg 食塩相当量 2.3 g	れんこんは冬や旬の野菜です。石川県では、加賀れんこんが有名です。れんこんには肌の調子を整えたり、かぜなどを予防する働きのあるビタミンCが豊富です。今日の給食はれんこんを油で揚げてチップスのようにしました。
22	三色丼(麦ごはん) (具) さつまあげのあえ物 水 みそけんちん汁 牛乳/いちご	麦 卵 ごま油 乳	米 大麦 たまご たまねぎ とり肉 えだまめ 大豆ミート 砂糖 しょうが 油 酒 塩 キャベツ もやし にんじん さつまあげ 砂糖 しょうゆ みりん 酒 厚揚げ だいこん さといも こまつな にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう みそ 煮干しだし ごま油 牛乳/いちご	エネルギー 817 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 25.2 g カルシウム 418 mg 食塩相当量 2.9 g	今日のそばろには、大豆ミートという食品が入っています。大豆ミートは、大豆から脂肪分をぬき、圧力をかけて肉のように加工したものです。から揚げのような大きさ、ひき肉のような大きさのものなどがあります。肉に混ぜて使うことで、大豆の栄養をプラスしてとることができます。給食で使うものは、石川県産の大豆を加工したものです。
23	ごはん ソースカツ ごまよごし 木 こしね汁 牛乳	豚肉・小麦・揚げ油 ごま 乳	米 ぶた肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース トマトケチャップ 酒 みりん ほうれん草 はくさい 油揚げ にんじん しょうゆ ごま しょうゆ 三温糖 だいこん さといも ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう みそ 煮干しだし 干しいたけ 牛乳	群馬県メニュー エネルギー 817 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 24.1 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 2.7 g	今日の給食は、群馬県の料理です。群馬県は、全国有数の養豚県で、B級グルメでは「ソースカツ丼」が有名です。「ごまよごし」と「こしね汁」は群馬県の郷土料理です。「ごまよごし」は、黒ごまを使ったごまあえのことです。「こしね汁」は、特産品のこんにゃく、しいたけ、ねぎを入れて作ります。それらの頭文字をとって「こしね汁」と名づけられました。
24	バターロール オムレツ スパゲッティミートソース 金 野菜たっぷりスープ 牛乳/青りんごゼリー	小麦・乳・卵 卵 小麦・豚肉 乳/	バターロール【小麦 乳 たまご】 オムレツ(卵 油 でん粉) トマト スパゲッティ【小麦】 たまねぎ トマトケチャップ 牛肉 ぶた肉 にんじん エリンギ 大豆ミート ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 じゃがいも たまねぎ だいこん チンゲンサイ にんじん とりがらだし コンソメ しょうゆ こしょう 牛乳/青りんごゼリー(りんご 砂糖)	エネルギー 860 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 28.9 g カルシウム 458 mg 食塩相当量 4.3 g	今日で今年度の給食は最後になります。1年間のみなさんの食生活はどうでしたか？苦手だった食べ物を食べられるようになりましたか？自分自身の食生活をふりかえり、あたら奇異学年にむけて、次の目標を考えましょう。