11月　今日の給食なんだろな？

能登香島学校給食センター

日 曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品　＊【　】は含まれるアレルゲン、（　）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価			ひとくちメモ
4 火	ごはん		米	エネルギー	646	kcal	『ぶり大根』は、ぶりのアラを大根と一緒に醤油で煮つけた、北陸地方の郷土料理です。脂ののった旬のうま味が、煮らかく煮えた大根にしみて、特においしいです。給食では、ぶりに成長する前の『ふくらぎ』を使いました。魚が食べずれないように、片栗粉を まぶして油で揚げておき、味つけした大根と一緒に煮ました。
	揚げぶり大根	魚	ふくらぎ 大根 油 かたくり粉 醤油 米粉 砂糖 煮干しだし 酒 みりん しょうが	たんぱく質	26.2	g	
	チンゲンサイとひじきのごまあえ		チンゲンサイ キャベツ 油揚げ にんじん ひじきのつくだ煮 ごま 醤油 砂糖	脂質	24.4	g	
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ にんじん みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	345	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	
5 水	ミルクロール	乳	ミルクロール（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩）	エネルギー	614	kcal	『旬』とは、食べ物が1年の中で最もおいしく、栄養価も高くなり、たくさん出回る時期のことです。旬の食べ物を使うことで、食べ物から季節の移り変わりを感じることができます。また、季節ごとの体調管理に必要な栄養素も無理なく、おいしくとることができます。旬の食べ物を知って、健康な食生活に役立てましょう。
	スパゲッティミートソース	乳	スパゲッティ 玉ねぎ トマト 豚肉 ケチャップ 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 粉チーズ 砂糖 塩 こしょう	たんぱく質	24.4	g	
	白菜とかにかまのサラダ		白菜 ブロッコリー かに風味かまぼこ【魚】 ノンエッグドレッシング 黄パプリカ レモン果汁 塩 こしょう	脂質	21.2	g	
	フルーツヨーグルト	乳・もも	ヨーグルト パイナップル缶 カクテルゼリー（砂糖 りんご果汁 寒天 ぶどう果汁 もも果汁 豆乳） もも缶 りんご 砂糖	カルシウム	355	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	
6 木	ほっこりにっこり金時ごはん		米 大麦 ターメリック さつまいも 油 ごま 塩	エネルギー	653	kcal	今日は、『学校給食調理コンクール』で優秀賞を受賞したむ尾市の献立です。能登半島地震からの復興をテーマに、いろいろな地震産物を取り入れています。この献立を通して、地元のおいしい食べ物を食べて、子どもたちの笑顔が増え、温かい気持ちになってほしいという願いが込められています。味わって食べましょう。
	トキめくとり天		鶏肉 油 小麦粉 ノンエッグドレッシング かたくり粉 トマトジュース 塩こうじ（米こうじ 玄米 塩） 米粉 砂糖	たんぱく質	27.2	g	
	いろどり花畑サラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん ひじきのつくだ煮 酢 砂糖 油	脂質	20.5	g	
	能登の恵み汁		白菜 白玉だんご（もち米粉 でん粉） 玉ねぎ 小松菜 にんじん 厚揚げ ちくわ【魚】 みそ 煮干しだし しょうが にんにく	カルシウム	352	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	
7 金	ごはん		米	エネルギー	643	kcal	１１月８日は『いい歯の日』です。いい歯を作るためには、よくかんで食べることが大切です。よくかんで食べると、唾液がたくさん出てむし歯を予防します。また、かむ刺激が脳に伝わり、脳の働きが活発になります。自分がどこで何回かんでいるか数えてみましょう。今より5回増やすことを目標にかんで食べましょう。
	トントンれんこん		豚肉 れんこん かたくり粉 油 醤油 砂糖 みりん 酒	たんぱく質	26.1	g	
	おじゃこと小松菜の昔太サラダ	魚	キャベツ 小松菜 にんじん しらす干し 醤油 酢 砂糖 油 酒 塩 こしょう	脂質	21.4	g	
	打ち豆汁		じゃがいも こんにゃく 玉ねぎ にんじん 油揚げ みそ しめじ ねぎ 打ち豆（大豆） 煮干しだし	カルシウム	361	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
10 月	ごはん		米	エネルギー	631	kcal	『アーモンド』は、日本では江戸時代から、外国ではるか昔から、健康によい食品として人々に愛されてきました。香ばしい香りと甘みが特徴で、抗酸化作用をもつビタミンEやおなかの中をそうじする食物せんいが多く含まれています。今日は、あえ物に例にしたアーモンドを入れました。ごまとは違う香りを味わいましょう。
	かますの天ぷら	魚	かます 油 みりん 小麦粉 醤油 米粉 酒 いしる 煮干しだし 砂糖 塩	たんぱく質	26.4	g	
	アーモンドあえ		小松菜 キャベツ もやし にんじん アーモンド 醤油 砂糖 みりん	脂質	16.8	g	
	さつま汁		さつまいも 大根 鶏肉 こんにゃく にんじん みそ ねぎ しめじ 煮干しだし 酒	カルシウム	566	mg	
	ヨーグルト／牛乳	乳/乳	ヨーグルト　／　牛乳	食塩相当量	2.2	g	
11 火	サンジの焼き飯		米 コンソメ えび 玉ねぎ あさり えだ豆 黄パプリカ いしる 白ワイン 油 にんにく レモン果汁 しょうが パセリ	エネルギー	596	kcal	今日のごはんは『ONE PIECE』という漫画に出てきた料理を再現しました。海の上のレストランで働いていたサンジが、船を失いおなかをすかせてたどり着いた海賊に、まかないとして作ってあげた料理がシーフードたっぷりの焼き飯でした。この後ルフィ達の仲間になり、苦難を乗り越えながら今も大航海を続けています。
				たんぱく質	25.4	g	
	キャベツとささみのごまサラダ		キャベツ ブロッコリー 鶏肉 ノンエッグドレッシング にんじん ごま 酒 醤油	脂質	19.1	g	
	さつまいものミルクスープ	乳	牛乳 さつまいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん ベーコン 米粉 スキムミルク とりがらだし 油 コンソメ こしょう	カルシウム	407	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	
12 水	あべかわパン	乳	コッペパン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩） きな粉 砂糖 油 塩	エネルギー	610	kcal	パンやおもちに甘いきな粉をまぶすと「あべかわ」という名前がつきました。江戸時代の初め、今の静岡県の安倍川にあったお茶屋に徳川家康がやって来ました。お店の主人が、川の上流でとれる砂糖の天然きな粉に気付いて、おもちにきな粉をまぶして出したところ、とても喜んで食べたことから名付けられるようになりました。
	五目オムレツ	卵	五目オムレツ（たまご にんじん ほうれん草 玉ねぎ 昆布 でん粉 油 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし）	たんぱく質	28.4	g	
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 酢 醤油 砂糖 油 塩 こしょう	脂質	25.9	g	
	ポークビーンズ		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト 大豆 にんじん ケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう	カルシウム	358	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
13 木	ごはん		米	エネルギー	605	kcal	今日は『山梨県』をテーマにした献立です。全国のぶどう生産量の4分の1を栽培している山梨県では、ぶどうを原料とするワインの生産量が日本一です。『ほうとう』は山梨県を代表する郷土料理です。小麦粉を練って作った太めの麺を、野菜や肉と一緒に煮込みます。栄養価が高く、平安時代から食べられていたそうです。
	鶏肉の赤ワインソース		鶏肉 ケチャップ 赤ワイン 醤油 砂糖 にんにく かたくり粉 こしょう	たんぱく質	28.9	g	
	大豆と野菜のごまあえ		小松菜 白菜 にんじん 大豆 ごま 醤油 砂糖 しょうが	脂質	16.5	g	
	ほうとう		ほうとう かぼちゃ こんにゃく 大根 にんじん 油揚げ 里いも ねぎ みそ ごぼう 煮干しだし	カルシウム	358	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g	
14 金	ごはん		米	エネルギー	675	kcal	『ごぼう』は、秋に旬をむかえる野菜です。根菜類の中でも食物せんいが多く、おなかの中をきれいにそうじしたり、がんや動脈硬化を予防したりします。中国では薬として使われていますが、食べているのは韓国と日本だけという世界的に珍しい野菜です。給食では、ごぼうを甘辛く煮た後、ごまマヨネーズであえました。
	揚げさばのおろしソースがけ	魚	さば 大根 かたくり粉 油 米粉 酒 醤油 砂糖 みりん	たんぱく質	25.6	g	
	ごぼうサラダ		ごぼう ブロッコリー きゅうり 鶏肉 ノンエッグドレッシング にんじん ごま 醤油 酢 砂糖 酒 トウバンジャン	脂質	29.0	g	
	豆腐のみそ汁		豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	338	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.1	g	
17 月	肉みそ丼		特別栽培米	エネルギー	685	kcal	『特別栽培米』とは、化学肥料や農薬の使う量を半分以下に減らし、代わりに自然由来の肥料を組み合わせて育てられたお米のことです。普通の栽培方法に比べて、手間もかかりかつ、収穫量も減ります。しかし、私たちの環境を守り、米作りを長く続けていくために、特別栽培という環境に優しい農業が注目されています。
	（肉みそ丼の具）		豚肉 もやし 小松菜 玉ねぎ にんじん 赤みそ 醤油 酒 砂糖 大豆ミート ごま油 にんにく トウバンジャン	たんぱく質	23.7	g	
	春巻き		春巻き（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 しいたけ 米粉 粉あめ 塩）油	脂質	28.7	g	
	中華五目スープ	卵	たまご 玉ねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ねぎ とりがらだし かたくり粉 醤油 酒 オイスターソース 中華スープ 干ししいたけ	カルシウム	299	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	
18 火	秋の香りごはん		特別栽培米 大麦 醤油 酒 さつまいも 鶏肉 にんじん しめじ えだ豆 砂糖 昆布だし 塩	エネルギー	588	kcal	その昔、大雨や洪水でお米がとれず、食べ物がなくて死んでしまう人がたくさん出た時、さつまいもを育てて食べていた人たちだけは生きのびることができました。「さつまいもはどんな土地でも育ち、栄養たっぷり」という話が広まり、日本中で作り始めたそうです。エネルギーのもとになり、からだの調子も整えてくれます。
	いわしのおかか煮	魚	いわしのおかか煮（いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 かつおぶし 塩）	たんぱく質	26.1	g	
	五色あえ	卵	小松菜 もやし キャベツ 錦糸たまご（たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油） にんじん 醤油 酢 砂糖	脂質	19.9	g	
	大根と油揚げのみそ汁		大根 玉ねぎ 白菜 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし わかめ	カルシウム	441	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.8	g	

※ 都合により、献立が変更になることがあります。

日 曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品　＊【　】は含まれるアレルゲン、（　）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価			ひとくちメモ
19 水	キャロットパン	卵・乳	キャロットパン（小麦粉 にんじん 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩）	エネルギー	606	kcal	『能登白ねぎ』は、能登野菜の1つで、特に七尾市や中能登町でたくさん育てられています。ねぎの白い部分は、太陽の光が当たらないように土を寄せながら育てるため、とても手間がかかります。この白い部分が甘い能登白ねぎは、鍋料理に人気があり、関西地方へも運ばれています。今日は、シチューにたっぷり入れました。
	鶏肉のハニーマスタード焼き		鶏肉 醤油 はちみつ 白ワイン 粒マスタード にんにく 塩 こしょう パセリ	たんぱく質	32.7	g	
	ツナサラダ	乳	キャベツ ツナ【魚】 ブロッコリー ノンエッグドレッシング チーズ 酢 パプリカ レモン果汁 塩 こしょう	脂質	24.2	g	
	白ねぎとミートボールのシチュー	乳	牛乳 玉ねぎ じゃがいも ねぎ ミートボール（鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 大豆たんぱく 水あめ 塩 油） にんじん しめじ 米粉 スキムミルク とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム	448	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.7	g	
20 木	特別栽培米ごはん／瀬戸風味ふりかけ		特別栽培米　／　瀬戸風味ふりかけ（ごまいわし粉 砂糖 塩 でん粉 かつおぶし 小麦胚芽 醤油 のり みりん 水あめ 青のり）	エネルギー	645	kcal	『大豆』は、日本人が昔から食べてきた食べ物の1つです。たんぱく質が多く含まれているので『畑の肉』とも よばれます。骨や歯を強くするカルシウムや、食べたものをエネルギーに変えるビタミンB群が多く、からだを大きく成長させてくれます。また、記憶力や集中力を高める働きもあります。よくかんで食べましょう。
	厚焼きたまご	卵	厚焼きたまご（たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油）	たんぱく質	26.9	g	
	大豆とさつまいものあめ煮		さつまいも 大豆 油 みりん 水あめ かたくり粉 醤油 砂糖 米粉	脂質	21.4	g	
	寄せ鍋		豆腐 白菜 大根 鶏肉 小松菜 にんじん ねぎ みそ えのきだけ とりがらだし 酒 昆布だし	カルシウム	380	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.6	g	
21 金	大豆のキーマカレー		特別栽培米	エネルギー	663	kcal	給食のりんごは、能登島にあるりんご園でとれた、今が旬の果物です。みずみずしい果汁とたっぷりの蜜、そして酸味と甘味の絶妙なバランスがおいしさの特徴です。給食では、皮付きのまま出しています。これは、よくかんで食べて欲しいという願いと、皮と実の間が一番栄養ある部分なので焼きず食べて欲しいからなのです。
	（カレーソース）		玉ねぎ じゃがいも カレールウ 鶏肉 にんじん 大豆 とりがらだし りんご 大豆ミート 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	21.7	g	
	小松菜とたまごの磯マヨあえ	卵・乳	小松菜 キャベツ たまご ノンエッグドレッシング チーズ にんじん 油 醤油 砂糖 のり 塩	脂質	25.8	g	
	能登島りんご		りんご	カルシウム	339	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.7	g	
25 火	おじゃこのチャーハン	卵・魚	米 中華スープ たまご ねぎ にんじん しらす干し 醤油 砂糖 油 ごま油 酒 塩 こしょう	エネルギー	594	kcal	給食では、１食で約１２０ｇの野菜がとれるよう、献立を考えています。野菜、果物、さかなにはビタミンや無機質が多く含まれており、『おもに体の調子を整えるもとになる食品』です。野菜は、健康のために『１日３５０ｇ食べよう』と言われています。朝と夜の食事でも、給食と同じくらい野菜が食べられるといいですね。
	肉だんご		肉だんご（鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 大豆たんぱく ラード 塩 ごま油 でん粉 砂糖 醤油 酢 ケチャップ しょうが 油）	たんぱく質	24.0	g	
	大根のナムル		大根 小松菜 にんじん ねぎ 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごまトウバンジャン	脂質	19.2	g	
	みそワンタンスープ		キャベツ 玉ねぎ 豚肉 とうもろこし ワンタン みそ とりがらだし にら 醤油 酒 中華スープ 砂糖 こしょう	カルシウム	349	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.0	g	
26 水	バターロール	卵・乳	バターロール（小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩）	エネルギー	609	kcal	今日は『オーストリア』を味わう献立です。『シュニッツェル』は、ドイツ語で『薄切り』という意味のカツレツです。『エルダプフェルザラート』は、オーストリアのじゃがいもサラダです。酢と油でさっぱりとした味つけが特徴です。『グラーシュ』は、牛肉や玉ねぎ、パプリカなどの野菜をじっくり煮込んだシチューです。
	シュニッツェル		鶏肉 パン粉 油 小麦粉 白ワイン 米粉 塩 こしょう	たんぱく質	31.0	g	
	エルダプフェルザラート		じゃがいも 玉ねぎ 酢 砂糖 コンソメ 粒マスタード 油 塩	脂質	24.4	g	
	グラーシュ	乳	玉ねぎ 牛肉 プロッコリー かぶ にんじん 黄パプリカ パセリカ しめじ デミグラスソース とりがらだし ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース バター コンソメ 砂糖 塩 こしょう	カルシウム	291	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.9	g	
27 木	ごはん		米	エネルギー	650	kcal	『おでん』は『田楽』という料理を作っていた人が発明しました。串に刺しした食べ物にみそをぬって焼く田楽は、寒い日にはほとんど売れませんでした。そこで、田楽の材料を全部鍋に入れて煮込んだところ、熱ふうに売れ始めました。この温かい田楽をおでんと名づけ、寒い冬に欠かせない新しい料理を作ったのでした。
	ふくらぎのごまだれ焼き	魚	ふくらぎ 醤油 砂糖 酒 みりん ごま 塩 こしょう	たんぱく質	32.9	g	
	ゆかりあえ		小松菜 もやし キャベツ にんじん 赤しそ 砂糖 塩 醤油	脂質	22.5	g	
	みそおでん	卵	大根 じゃがいも 厚揚げ こんにゃく 鶏肉 うずらたまご にんじん みそ 砂糖 煮干しだし みりん 酒 干ししいたけ 昆布	カルシウム	397	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.6	g	
28 金	ごはん		米	エネルギー	664	kcal	今日は『ふらっぱ駄菓子屋銭天堂』の世界を味わう給食です。準備なしだけが訪れる『銭天堂』。店の主である紅子がすすめる駄菓子には、悩みを解決したり願いを叶えたりする力があるー方、使いかを間違えると大変なことになることも！銭天堂にある駄菓子を献立名に入れて紹介しました。給食後に図書室で探してみましょう。
	いいものナゲット		チキンナゲット（鶏肉 大豆たんぱく パン粉 でん粉 おから 砂糖 塩 小麦粉 クラッカー粉 でん粉 コーンフラワー 米粉 醤油 油）油	たんぱく質	24.6	g	
	天晴れレモンあえ		キャベツ ブロッコリー 鶏肉 にんじん 黄パプリカ レモン果汁 醤油 砂糖 ごま油 塩	脂質	20.0	g	
	ごめんラーメン		中華めん もやし 豚肉 玉ねぎ にんじん かまぼこ【魚】 とうもろこし ねぎ とりがらだし 醤油 中華スープ 酒 油 にんにく 塩 こしょう	カルシウム	275	mg	
	釣りたい焼き／牛乳	/乳	たい焼き（小麦 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油 米粉 塩）　／　牛乳	食塩相当量	2.2	g	

実りの秋（みのりのあき）　食べ物（たべもの）を大切（たいせつ）にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

七尾市の給食レシピをレシピ公開サイト「cookpad(クックパッド)」で紹介しています。ぜひ親子で給食メニュー作りに挑戦していただけるとうれしいです。右記のQRコードを読み取るまたは、cookpadで「七尾」と入れて検索してみて下さい。

七尾市学校給食