

平成30年1月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品						中学校栄養価					
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品							
		【赤色】		【緑色】		【黄色】							
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪						
1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)					
9 (火)	牛乳 白飯 ぶりのたつた揚げ 紅白なます 雑煮 だいだいのムース	ぶり	とりにく	牛乳	にんじん	だいこん	えのきたけ	こめ	さとう	あぶら	848		
10 (水)	牛乳 豚丼 黒大豆サラダ みかん	ぶたにく	くろだいず	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ	しめじ	ねぎ	こめ	むぎ	あぶら	831	
11 (木)	牛乳 白飯 シューマイ チャブチエ 卵とコーンの中華スープ	シューマイ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	たけのこ	こめ	さとう	あぶら	791	
12 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 ハムと野菜のサラダ	ぎゅうにく	ハム	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくしんづけ	こめ	むぎ	あぶら	908	
15 (月)	牛乳 白飯 焼きギョウザ 大根ナムル 八宝菜	ギョウザ	ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん	きゅうり	はくさい	こめ	さとう	ごまあぶら	784	
16 (火)	牛乳 手巻き寿司 けんちん汁	まぐろあぶらづけ	たまごやき	牛乳	にんじん	きゅうり	ごぼう	だいこん	こめ		マヨネーズ	770	
17 (水)	牛乳 白飯 あじフライ ほうれん草のソテー 大根のカレーそぼろ煮	あじフライ	ベーコン	牛乳	ほうれん草	しめじ	とうもろこし	だいこん	こめ	じゃがいも	あぶら	889	
18 (木)	牛乳 白飯 ㊤ふりかけ 卵と小松菜のソテー チゲうどん	たまご	ベーコン	牛乳	こまつな	キャベツ	はくさい	だいこん	こめ	こめこうどん	あぶら	835	
19 (金)	牛乳 ひじきごはん 肉団子の甘辛 マカロニサラダ みそ汁	とりにく	うすあげ	牛乳	にんじん	えだまめ	きゅうり	とうもろこし	こめ	むぎ	マヨネーズ	797	
22 (月)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め ㊤卵焼き わかめスープ ココアワッフル	とりにく	みそ	牛乳	にら	にんにく	しょうが	キャベツ	こめ	さとう	あぶら	820	
23 (火)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 糸昆布の炒めもの すまし汁	さば	みそ	牛乳	にんじん	しょうが	きりほしだいこん	えのきたけ	こめ	さとう	ごまあぶら	828	
24 (水)	牛乳 加賀れんこんピラフ ポトフ	ぎゅうにく	ウインナー	牛乳	にんじん	れんこん	たまねぎ	しめじ	こめ	むぎ	バター	795	
25 (木)	牛乳 白飯 大豆と甘えびのごまからめ すき焼き煮 りんご	だいず	あまえび	牛乳	にんじん	はくさい	ねぎ	えのきたけ	こめ	でんぶん	あぶら	819	
26 (金)	牛乳 ミルクロール きんとんパイ かむかむサラダ 白菜のクリーム煮	とりにく		牛乳	ブロッコリー	キャベツ	きりほしだいこん	とうもろこし	ミルクロール	きんとんパイ	あぶら	862	
29 (月)	牛乳 わかめごはん めぎすのから揚げ 高野豆腐のサラダ 丸芋入りおでん	めぎす	こうやどうふ	牛乳	ブロッコリー	とうもろこし	だいこん		こめ	むぎ	あぶら	835	
30 (火)	牛乳 白飯 ㊤ふりかけ 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 野菜スープ ヨーグルト	とりにく	ベーコン	牛乳	ブロッコリー	しょうが	キャベツ	とうもろこし	こめ	でんぶん	あぶら	790	
31 (水)	牛乳 そぼろごはん 石狩汁	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	ほししいたけ	こめ	むぎ	ごまあぶら	811	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

しっかり続けよう！ 外出後、食事前の手洗い習慣

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの流行に注意を怠ってはいけない時期が続きます。特に、これからは受験など大切な日を間近に控える人たちがいます。周りの人も一緒になって「うつらない」「うつさない」ように気を付けましょう。予防には、外出後と食事前の手洗いがとても有効です。せっけんを使って、下の6つのポイントをチェックしながら手のすみずみまでしっかり洗いましょう。



<p>両手をこすり合わせる</p>	<p>手の甲も洗う</p>	<p>指の間もよく洗う</p>
<p>つめを研ぐようにして指先もよく洗う</p>	<p>親指と手首は「グルグル」洗いで</p>	<p>最後は清潔なハンカチでよくふきとる</p>

第31回中学校学校給食献立コンクール

優良賞

学校名 加賀市立東中学校 学年 1年
氏名 山口 真歩

今年度も1年生が、1学期に家庭科で給食の献立作りに挑戦しました。石川県の食材を取り入れ、栄養バランスを考え、アイデアいっぱいの献立を考えることができました。1人1作品の中から35点を県のコンクールに応募しました。その中から、右記の1年3組山口さんの作品が優良賞に選ばれましたので、紹介します。また、この献立を少しアレンジして2月の給食に実施できるようにと考えています。楽しみにしてくださいね。



	献立名	材料名
主食	石川のめぐみまるごと！ 金時草ご飯	石川県産コシヒカリ、金時草 梅干し、卵、加賀レモン
副食	能美中の豚肉塩こじ揚げ とろとろ加賀野菜あんかけ 加賀市産ブロッコリーのソテー ツナ(缶詰)のソテー 石川県産アジ、しょうが、対皮、ごま、小麦粉 加賀市産にんじん、金沢一本太ねぎ、加賀市産しいたけ 沢野たけのこ、水、塩、みりん	豚肉、塩こうじ、 加賀市産ブロッコリー、加賀市産にんじん、加賀市産しいたけ、 加賀市産トマト、片栗粉、砂糖、しょう油、みりん、卵 加賀市産ブロッコリー ツナ(缶詰)、ヨウサイチ、マヨネーズ、酢 石川県産アジ、しょうが、対皮、ごま、小麦粉 加賀市産にんじん、金沢一本太ねぎ、加賀市産しいたけ 沢野たけのこ、水、塩、みりん
デザート	ロゼ平 かわらちのハルソーラン 〜スイートパンプキン風〜	ロゼ平 かわらち 豆乳、卵、砂糖、黒ゴマ
盛りつけのイラスト	ロゼ平 かわらちのハルソーラン 〜スイートパンプキン風〜 能美中の豚肉塩こじ揚げ とろとろ加賀野菜あんかけ 加賀市産ブロッコリーのソテー ツナ(缶詰)のソテー 石川のめぐみまるごと 金時草ご飯	牛乳
作り方・特徴	全体的に地産地消を心がけ、彩りの良い野菜をたくさん使い、食欲が落ちないように工夫しました。 石川のめぐみまるごと、 金時草ご飯 最初に、金時草を水で洗ってよく絞り、葉の汁を取り出します。 汁とこしを合わせて、加賀レモン、梅干しを絞ります。炊き上がったコシヒカリに、卵をほうろく入れ、 ご飯と一緒に炊き込みます。最後に、梅干しを混ぜて取り出します。 現在出ている野菜は、色も味もよく、5歳で楽しめるようにしました。 能美中の豚肉塩こじ揚げ 豚肉は塩こじで焼いておきます。 とろとろは、しょう油、砂糖、みりん、水を加えて、とろとろに仕上げます。 加賀市産ブロッコリーのソテー ブロッコリーは、塩で茹でます。 ツナ(缶詰)は、水気を絞ります。 石川のめぐみまるごと 金時草ご飯 地元の産物で、水揚げされた新鮮なアジを使い、地産地消を心がけています。 加賀市産にんじん、 梅干し、しょう油、みりん、黒ゴマを加えて、スイートパンプキン風 のようになさいます。	