



# 12月給食だより



2020.12月 輪島中学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。

年末年始を元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

## ～今月の特別給食の紹介～

### 輪島海女採りサザエ給食 12月1日(火)

- \*サザエごはん
- \*みそけんちん
- \*ちくわのしょうが揚げ
- \*切干大根とツナのあえもの
- \*牛乳

輪島の海女さん達が  
素潜りでとったサザエ  
をごはんにします

### あえのこと給食 12月4日(金)

- \*小豆ごはん
- \*打ち豆汁
- \*魚の南蛮漬け
- \*大根なます
- \*みかん、牛乳

奥能登の農耕神事  
「あえのこと」の料理  
をアレンジしました

### 冬至給食 12月21日(月)

- \*トゥンジジュシー
- \*かきたま汁
- \*かぼちゃ挽肉フライ
- \*ゆでブロッコリー
- \*牛乳

トゥンジは冬至のこと  
で、冬至の日に食べる  
沖縄のごはんです

### クリスマス給食 12月24日(木)

- \*米粉パン
- \*クリームシチュー
- \*もみの木ハンバーグ
- \*ゆで野菜
- \*ケーキ、牛乳

クリスマスといえば、  
ケーキ！クラスみんな  
で食べましょう

## 第34回中学生学校給食献立コンクール

家庭科の時間に1年生全員が  
取り組みました

### 「努力賞」受賞!! 1年3組 谷内結人さん

#### 受賞献立

- \*輪島産のしいたけがいっぱい!!しいたけの炊き込みごはん
- \*能登でしか食べられないαのめぐみのいしるソースがけとんかつ
- \*輪島の郷土料理!!こんかいわしの小松菜あえ
- \*石川県の地場産物!!五郎島金時と岩のりの味噌汁
- \*りんご、牛乳

#### 献立のアピールポイント

- ・彩りや栄養バランスに一番気をつけて考えました。
- ・なるべく輪島や能登の食材を使った献立にしました。
- ・作り方も詳しく書きました。

この他に、輪島中学校の給食室の調理員さんに選んでもらった「給食室セレクト賞」を紹介します。

#### 1年1組 坂口明輝さん

サザエごはん、能登ふぐの唐揚げいしる風味、ほうれん草のごまあえ、能登豚の豚汁、りんご、牛乳

#### 1年2組 宇羅央渉さん

ごはん、能登豚の生姜焼き、能登塩のシンプル野菜炒め、わかめスープ、五郎島金時の蒸しパン、牛乳

#### 1年3組 泉 豪さん

石川県産だけ!わかめごはん、能登豚のおいしい生姜焼き、中島菜のごまあえ、野菜たっぷりコンソメスープ、石川県産ぶどうのゼリー、牛乳

#### 1年4組 森あすなさん

ほかほかさつま芋ごはん、サクサクαのめぐみカツ、カラフル野菜サラダ、岩のり味噌汁、マロンプリン

予定献立表

輪島中学校

令和2年12月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの お群	かや体固となるもの 食群	体の動きをよくするもの 線群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
12	1	火	サザエごはん、牛乳、みそけんちん、ちくわのしょうが揚げ、切干大根とツナのあえもの	さざえ、油揚げ、牛乳、とうふ、竹輪、ツナ	さくら飯、里芋、砂糖、でん粉、油	にんじん、大根、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、白菜、しょうが、切干大根、胡瓜、赤ピーマン	780	28.5	22.3	3.3
	2	水	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、揚げぎょうざ、パンサンデー	牛乳、とうふ、豚挽肉、大豆、餃子、玉子	米、油、砂糖、でん粉、はるさめ	たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、しょうが、椎茸、きゅうり、キャベツ	909	35.0	29.0	3.1
	3	木	キャロットパン、牛乳、野菜ミートスパゲティ、フルーツカクテル	牛乳、豚挽肉、大豆、チーズ	パン、スパゲティ、油、バター、ゼリー、ナタデココ	玉ねぎ、にんじん、いんげん、えのき茸、にんにく、パイナップル、みかん、もも、りんご、バナナ	941	34.1	26.6	2.4
	4	金	「あえのごと給食」小豆ごはん、牛乳、打ち豆汁、魚の南蛮漬、大根なます、みかん	小豆、牛乳、鶏肉、打ち豆、とうふ、はたはた、油揚げ	むぎ飯、じゃがいも、油、砂糖	にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、えのきたけ、小松菜、大根、みかん	850	30.9	26.2	2.9
	7	月	ごはん、牛乳、味噌汁、ヤンニョんチキン、水菜と白菜の酢の物	牛乳、油揚げ、とうふ、鶏肉、ハム、わかめ	米、米粉、油、砂糖	小松菜、しょうが、りんご、にんにく、水菜、白菜、にんじん	880	33.5	31.3	3.1
	8	火	ごはん、牛乳、おでん風煮、野菜のごまあえ、くだもの	牛乳、鶏肉、さつまいも、うずら卵、とうふ	米、じゃがいも、砂糖、ごま	大根、にんじん、しいたけ、こんにゃく、いんげん、キャベツ、小松菜、バナナ	776	28.4	17.9	2.2
	9	水	とりごぼろごはん、牛乳、味噌汁、ずき昆布の煮物	鶏挽肉、卵、牛乳、わかめ、油揚げ、豚肉、昆布	むぎ飯、油、砂糖、じゃがいも	ごぼう、にんじん、いんげん、たけのこ	721	26.9	20.6	3.2
	10	木	ハムとたまごのトースト、牛乳、野菜スープ、切干大根のナポリタン風、デザート	ハム、卵、さぼろ、チーズ、牛乳、ベーコン	食パン、油、タルト	キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、切干大根、ピーマン	805	26.9	33.7	3.6
	11	金	ジャンバラヤ、牛乳、ビーフンスープ、小松菜のクリームパスタ	ウインナー、牛乳、豚肉、ベーコン、生クリーム	むぎ飯、油、バター、ビーフン、マカロニ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、白菜、小松菜、しめじ、にんにく	840	25.8	27.0	2.9
	14	月	ごはん、牛乳、豚汁、ごぼうコロッケ、ひじきの炒り煮	牛乳、豚肉、とうふ、鶏肉、油揚げ、ひじき	米、さつまいも、油、砂糖	にんじん、ねぎ、大根、こんにゃく、しらたき、いんげん	881	30.3	27.1	2.2
	15	火	ごはん、牛乳、のっぺい汁、干草焼き、ブロッコリーのごまあえ	牛乳、油揚げ、鶏挽肉、卵、ひじき	米、里芋、でん粉、油、砂糖、ごま	大根、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、こんにゃく、筍、みつば、ブロッコリー、糸寒天	809	30.8	24.0	2.3
	16	水	ごはん、牛乳、筑前煮、フライビーンズ、おひたし	牛乳、鶏肉、うずら卵、大豆	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃく、たけのこ、ほうれん草、白菜	819	30.7	21.7	2.7
	17	木	あべかわパン、牛乳、五目うどん、ハムサラダ	きな粉、牛乳、鶏肉、なると、油揚げ、ハム	パン、油、きび砂糖、うどん	にんじん、小松菜、しいたけ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン	825	32.2	33.1	3.9
	18	金	カレーライス、牛乳、ひじきのマリネ、くだもの	豚肉、チーズ、牛乳、ハム、ひじき	麦飯、じゃがいも、バター、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、りんご、きゅうり、くだもの	849	26.3	24.0	3.5
	21	月	「冬至給食」トウジンジュシー（冬至の混ぜごはん）、牛乳、かきたま汁、かぼちゃ挽肉フライ、ゆでブロッコリー	豚肉、油揚げ、牛乳、なると、卵、ひじき、挽肉	さくら飯、里芋、油	にんじん、椎茸、ほうれん草、えのきたけ、かぼちゃ、ブロッコリー	826	29.4	27.1	2.4
	22	火	しそごはん、牛乳、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、いか、あさり、豚肉、うずら卵	麦飯、油、でん粉、はるさめ	しそ、たけのこ、玉ねぎ、小松菜、にんじん、白菜、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ	749	26.2	21.1	2.3
	23	水	わかめごはん、牛乳、野菜とさつまいも揚げの旨煮、おひたし、チーズ	わかめ、牛乳、さつまいも、鶏肉、高野豆腐、チーズ	麦飯、じゃがいも、砂糖、ごま	大根、こんにゃく、にんじん、いんげん、白菜、小松菜	738	27.1	17.7	3.4
	24	木	「クリスマス給食」米粉パン、牛乳、クリームシチュー、ちみちの木ハンバーグ、ゆで野菜、サンタさんのケーキ	牛乳、鶏肉、ハンバーグ	パン、じゃがいも、バター、米粉、油、砂糖、ケーキ	にんじん、たまねぎ、コーン、ブロッコリー	858	36.5	32.0	2.2

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。  
☆給食の前には、せっけんで手を洗いアルコール消毒をしましょう。