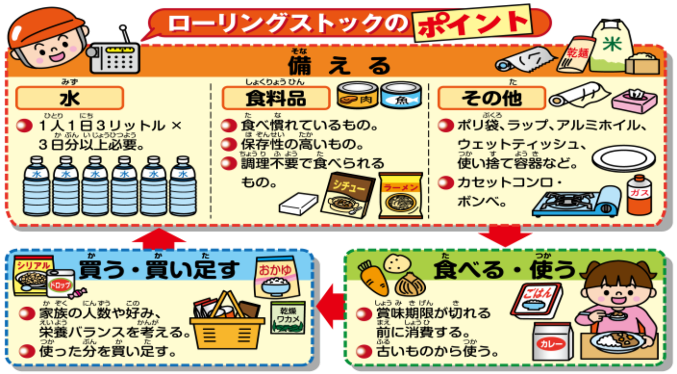
9月　今日の給食なんだろな？

能登香島学校給食センター

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ	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
2 月	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	641	kcal	今日の給食は，『北海道』をテーマにした献立です。北海道では，広大な大地を活かして，にんじんや玉ねぎ，じゃがいもやとうもろこしなどの野菜が栽培されています。スープカレーは，今から２０年ほど前に札幌市で人気が高まり，全国に広まったカレー料理です。スパイスの効いたおいしいスープと大きな具が特徴です。
	スープカレー	小麦	玉ねぎ 鶏肉 ブロッコリー カレールウ【小麦】 にんじん トマト とりがらだし 白ワイン 醤油 油 コンソメ 砂糖 にんにく カレー粉 しょうが	たんぱく質	22.2	g	
	フライドポテト		じゃがいも 油 塩 パセリ	脂　質	21.3	g	
	コーンサラダ		小松菜 キャベツ とうもろこし ツナ【魚】 酢 醤油 レモン果汁 油 砂糖	カルシウム	303	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.8	g	
3 火	キムタクごはん	(小麦)	米 大麦 中華スープ 豚肉 小松菜 キムチ（白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 にら りんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤） たくあん漬(大根) 醤油 ごま ごま油 酒 砂糖	ｴﾈﾙｷﾞｰ	618	kcal	初登場の『キムタクごはん』は，キムチとたくあんを豚肉や野菜と一緒に炒め，ごはんに混ぜて作ります。漬物文化が発達している長野県で，漬物が苦手な子どもでもおいしく漬物を食べてほしいと思い，栄養士が考えました。たくあんのポリポリした食感がよく，おいしいと評判になり，日本全国の給食で作られています。
	焼きぎょうざ	小麦	焼きぎょうざ（キャベツ 玉ねぎ にら 豚肉 鶏肉 ラード でん粉 醤油 塩 砂糖 しょうが 小麦粉 油 大豆粉 大豆たんぱく 酢）	たんぱく質	23.1	g	
	ブロッコリーのごまマヨあえ		ブロッコリー キャベツ かまぼこ【魚】 ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん ごま 醤油 砂糖	脂　質	21.6	g	
	わかめスープ		豆腐 もやし にんじん とりがらだし 醤油 酒 中華スープ ごま油 わかめ にんにく 塩 こしょう	カルシウム	401	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.6	g	
4 水	アーモンドトースト	乳･小麦	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩） バター アーモンド 砂糖	ｴﾈﾙｷﾞｰ	699	kcal	今日の給食は『アーモンドトースト』です。手作りのトーストはとても手間がかかりますが，食べる子どもたちの喜ぶ顔を思い浮かべながら，調理員さんが頑張って作ってくれています。アーモンドは，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。
	ミートボール	卵･乳･小麦	ミートボール（鶏肉 玉ねぎ パン粉 大豆たんぱく ラード 醤油 塩 砂糖 卵白 油 酢 りんご しょうが）	たんぱく質	27.7	g	
	ツナサラダ		キャベツ きゅうり ツナ【魚】 とうもろこし ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん 酢 レモン果汁 砂糖 油 塩 こしょう	脂　質	32.6	g	
	大豆とトマトのスープ		じゃがいも 玉ねぎ トマト 鶏肉 にんじん 大豆 ケチャップ セロリー とりがらだし 赤ワイン コンソメ にんにく 塩 こしょう	カルシウム	360	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.6	g	
5 木	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	670	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。
	ふくらぎと大豆の甘辛がらめ	魚	ふくらぎ 大豆 かたくり粉 油 醤油 砂糖 米粉 みりん	たんぱく質	26.7	g	
	即席漬け		キャベツ もやし きゅうり にんじん 塩昆布 醤油	脂　質	24.5	g	
	厚揚げと青菜のみそ汁		厚揚げ 小松菜 こんにゃく 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	362	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.7	g	
6 金	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	636	kcal	暑い夏の間に太陽の光をたっぷり浴びて，とても甘い『なし』がとれました。なしは，弥生時代には食べられていたというほど日本人には古くから親しみのある果物です。なしには栄養があまりなくそのほとんどは水分です。シャクシャクとした歯ざわりとさっぱりとした甘さは，おいしくて，いくつでも食べられそうです。
	大豆と野菜のナムル		もやし きゅうり 大豆 にんじん 醤油 ねぎ みりん 酒 ごま油 砂糖 昆布	たんぱく質	25.1	g	
	韓国風肉じゃが		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 厚揚げ にんじん ねぎ 醤油 赤みそ 砂糖 酒 ごま みりん 油 にんにく ごま油	脂　質	17.9	g	
	なし	梨	なし	カルシウム	336	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.0	g	
9 月	豚丼		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	632	kcal	『金時草』は，金沢で昔から育てられてきた『加賀野菜』の１つです。その昔，熊本県から金沢に伝わりました。６月から１１月にかけて旬をむかえます。葉っぱの表は緑色ですが，裏は赤紫色で，この色が金時豆に似ていることから名づけられました。独特な香りと，ゆでるとヌルヌルとしたぬめりが出てくるのが特徴です。
	（豚丼の具）		豚肉 玉ねぎ もやし ピーマン 醤油 酒 ごま油 砂糖 みりん にんにく ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	たんぱく質	29.2	g	
	金時草のマリネ		キャベツ 金時草 きゅうり かまぼこ【魚】 酢 砂糖 醤油 油 レモン果汁 塩 こしょう	脂　質	18.6	g	
	かきたま汁	卵	豆腐 玉ねぎ たまご にんじん えのきだけ 煮干しだし 醤油 酒 かたくり粉 昆布だし 塩	カルシウム	341	mg	
	冷凍みかん／牛乳	/乳	みかん　／　牛乳	食塩相当量	1.8	g	
10 火	チャーハン		米 中華スープ 玉ねぎ 豚肉 とうもろこし にんじん えだ豆 大豆ミート 醤油 酒 ごま油 塩 こしょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ	609	kcal	毎日朝食を食べていますか？朝食は英語で『breakfast』，断食をやめて１日の活動をスタートするという意味があります。朝食には，体温を上げて，午前中に必要なエネルギーを補給する役割があります。また，からだのさまざまな感覚が刺激されることで活動する状態へと切り替えます。朝食を食べて，元気に過ごしましょう。
	鶏肉のから揚げ		鶏肉 かたくり粉 油 米粉 醤油 酒 中華スープ にんにく	たんぱく質	28.9	g	
	きゅうりの中華あえ		キャベツ きゅうり 春雨 赤パプリカ 酢 砂糖 醤油 ごま油 ごま 中華スープ	脂　質	19.3	g	
	たまごスープ	卵	もやし 小松菜 たまご にんじん とりがらだし 醤油 かたくり粉 中華スープ 酒	カルシウム	316	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.7	g	
11 水	ミルクロール	乳･小麦	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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ	629	kcal	ことわざで『秋なすは嫁に食わすな』と言われるほど，夏から秋にかけてとれる『なす』はとてもおいしくなります。そのほとんどが水分ですが，黒紫色のもとは『ナスニン』とよばれ，病気を防いだり，目の疲れをとったりしてくれます。今日は，調理員さんが手作りしたミートソースになすをからめ，オーブンで焼きました。
	なすのミートソース焼き	乳･小麦	なす 玉ねぎ 鶏肉 マカロニ チーズ ケチャップ トマト しめじ 大豆ミート ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン 油 コンソメ 砂糖 にんにく 塩	たんぱく質	26.5	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 酢 醤油 油 砂糖 コンソメ こしょう	脂　質	21.4	g	
	野菜のコンソメスープ		じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん ベーコン とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム	498	mg	
	ヨーグルト／牛乳	乳/乳	ヨーグルト　／　牛乳	食塩相当量	2.9	g	
12 木	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	621	kcal	今日は『納豆』を使ったあえ物を出しました。納豆は，火を通した大豆に納豆菌を混ぜ合わせ，発酵させて作られます。特徴のネバネバは，納豆菌が大豆のたんぱく質を分解してグルタミン酸ができるためです。このグルタミン酸が納豆のうま味になります。チーズと野菜も一緒にあえたので，必要な栄養がすべてとれる一品です。
	ささみの青のり風味		鶏肉 油 小麦粉 米粉 白ワイン ごま 塩 青のり	たんぱく質	29.5	g	
	チーズ納豆	乳	もやし ほうれん草 納豆 チーズ にんじん 醤油 みりん	脂　質	19.5	g	
	みそけんちん汁		豆腐 大根 こんにゃく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし ごま油 昆布だし	カルシウム	329	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	
13 金	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	616	kcal	『かもうり』は，能登地方で昔から育てられてきた『能登野菜』の１つです。８月に収穫し，涼しい場所に置いておくと冬まで保存できます。大きいもので長さ５０センチ，重さは７キロにもなります。実のほとんどが水分のため，調味料を吸って味がよくなります。今日は，手作り肉だんごを入れたみそ味のスープにしました。
	いわしのしょうが煮	魚	いわしのしょうが煮（いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 しょうが 塩）	たんぱく質	25.3	g	
	小松菜と切り干し大根のおひたし		小松菜 油揚げ にんじん 切り干し大根 醤油 酒 砂糖 みりん	脂　質	21.2	g	
	かもうりと肉だんごのみそスープ		かもうり 鶏肉 もやし にんじん みそ えのきだけ ねぎ とりがらだし かたくり粉 酒 中華スープ 醤油 しょうが 砂糖	カルシウム	392	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.1	g	
17 火	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	642	kcal	今日は『十五夜』です。『中秋の名月』とも言い，１年で一番月が美しい日として，奈良時代から『お月見』が行われてきました。すすきを飾り，おだんごと収穫した野菜や果物をお供えします。実りの秋をむかえ，食べ物がたくさんとれたことに『ありがとう』という気持ちを表しています。給食でも，月見だんごを作りました。
	がんもどきの含め煮	小麦	えだ豆がんも（大豆たんぱく 油 えだ豆 豆腐 にんじん きくらげ 小麦粉 上新粉 塩 砂糖） 醤油 酒 煮干しだし 砂糖 みりん	たんぱく質	22.1	g	
	梅おかかあえ	魚	もやし 小松菜 キャベツ にんじん ねり梅肉 醤油 砂糖 かつおぶし	脂　質	16.5	g	
	秋野菜と鶏肉のみそ汁		さつまいも 大根 玉ねぎ 鶏肉 にんじん ごぼう みそ 煮干しだし 酒	カルシウム	306	mg	
	月見だんご／牛乳	/乳	白玉だんご（米粉 砂糖 でん粉） きな粉 砂糖 塩　／　牛乳	食塩相当量	1.9	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	ｱﾙｷﾞｰ	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
18 水	ハンバーガー	乳･小麦	胚芽バンズ（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング 小麦胚芽 イースト 塩）	ｴﾈﾙｷﾞｰ	632	kcal	近年，野菜や果物に含まれる色素や香り成分の健康効果が注目されています。トマトやパプリカの赤色の色素『リコピン』には，生活習慣病予防効果があります。なすやブルーベリーの紫色の色素『アントシアニン』は，目を見えやすくする働きがあります。彩り豊かな食事は，食欲が増すだけでなく，健康にもつながります。
	（ハンバーグ）		ハンバーグ（豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉） ケチャップ トマト 中濃ソース 砂糖	たんぱく質	25.7	g	
	シーザーサラダ	乳･小麦	キャベツ ブロッコリー ベーコン 赤パプリカ とうもろこし ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ レモン果汁 粉チーズ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう クルトン【乳･小麦】	脂　質	29.1	g	
	かもうりのカレーポトフ		かもうり 玉ねぎ 小松菜 トマト ポークウインナー（豚肉 ラード 水あめ 塩） 黄パプリカ オクラ とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ カレー粉 塩 こしょう	カルシウム	580	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.7	g	
19 木	鶏ごぼうごはん	(小麦)	米 大麦 醤油 酒 鶏肉 ごぼう えだ豆 にんじん しめじ 砂糖 みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ	662	kcal	『おはぎ』って，いつ食べるものか知っていますか？おはぎは，萩の花が咲く秋の『お彼岸』に食べるお菓子です。お彼岸は，お墓参りをして，ご先祖様をうやまう期間です。この時に作ってお供えすると同時に，家族みんなで食べるのがおはぎです。米粒が残るようについたおもちに，あんこやきなこをまぶして作ります。
	はたはたのから揚げ	小麦･魚	はたはたのから揚げ（はたはた でん粉 パン粉 塩 こしょう パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖） 油	たんぱく質	26.0	g	
	野菜のごまあえ		もやし 小松菜 キャベツ にんじん 醤油 ごま 砂糖	脂　質	20.3	g	
	豆腐と油揚げのみそ汁		豆腐 玉ねぎ 油揚げ なめこ みそ 煮干しだし わかめ	カルシウム	421	mg	
	おはぎ／牛乳	/乳	おはぎ（小豆 もち米 砂糖 寒天 塩）　／　牛乳	食塩相当量	2.6	g	
20 金	ごはん／しそふりかけ		米　／　しそふりかけ（赤しそ 砂糖 塩）	ｴﾈﾙｷﾞｰ	663	kcal	９月は残暑がきびしく，食欲がわかなかったり，からだに疲れが残りやすい季節です。食欲がない時には，レモンや梅干し，酢など酸味のあるものを食事に利用しましょう。食欲が高まるだけでなく，酸味の１つである『クエン酸』には疲れを取り除く効果があります。味に変化も出て，食事が食べやすくなるのも良い点です。
	あじの磯辺フライ	小麦･魚	あじ パン粉 油 中濃ソース 小麦粉 米粉 ごま 塩 青のり こしょう	たんぱく質	26.3	g	
	緑黄色野菜のビタミンサラダ		かぼちゃ ブロッコリー ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし 赤パプリカ 粒マスタード	脂　質	21.5	g	
	豆乳汁		大根 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 豚肉 豆乳 大豆 みそ ねぎ しめじ 煮干しだし 酒	カルシウム	323	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.1	g	
24 火	わかめごはん	(小麦)	米 大麦 わかめ 塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ	617	kcal	給食で作るみそ汁やすまし汁は，いわしの削り節や昆布でだしをとっています。手間と時間はかかりますが，だしをきかせることで，調味料をたくさん入れなくてもおいしい汁物を作ることができます。また，塩のとり過ぎも防ぐことができ，食べる人を健康にしてくれます。夏バテ解消にもなる汁物の価値を見直しましょう。
	鶏肉のから揚げ		鶏肉 かたくり粉 油 醤油 米粉 酒 しょうが	たんぱく質	26.9	g	
	ポテトサラダ		じゃがいも ブロッコリー ツナ【魚】 にんじん ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ レモン果汁 塩 こしょう	脂　質	20.1	g	
	豚汁		大根 豆腐 豚肉 玉ねぎ こんにゃく にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒	カルシウム	290	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.1	g	
25 水	ミルク食パン／いちごジャム	乳･小麦/	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩）　／　いちごジャム（いちご 砂糖）	ｴﾈﾙｷﾞｰ	605	kcal	『金糸瓜』は，能登地方で昔から育てられてきた『能登野菜』の１つです。７月から９月にかけて旬をむかえます。見た目も名前も瓜にそっくりですが，本当は『かぼちゃ』の仲間です。ゆでると黄色い実がそうめんのようにほぐれることから『そうめんかぼちゃ』ともよばれます。シャキシャキした歯ざわりを楽しみましょう。
	とびうおフライ	小麦･魚	とびうおフライ（とびうお パン粉 小麦粉 でん粉 塩 こしょう） 油	たんぱく質	27.4	g	
	金糸瓜の焼きそば風炒め		金糸瓜 豚肉 もやし キャベツ にんじん ピーマン ｳｽﾀｰｿｰｽ 中濃ソース 油 酒 中華スープ	脂　質	19.9	g	
	クラムチャウダー	乳	牛乳 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー あさり にんじん 米粉 スキムミルク とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう	カルシウム	389	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g	
26 木	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	586	kcal	食事は，好きなものばかり食べたり，好きな食べ方ばかりしていると，栄養のバランスがくずれてしまいます。栄養不足になったり，脂肪や糖分をとりすぎたりしていると，病気にかかりやすくなったり，治るのに時間がかかったりします。苦手な食べ物にも栄養があるので，少しずつ食べて，丈夫なからだをつくりましょう。
	五目厚焼きたまご	卵	五目厚焼きたまご（卵 かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もずく 醤油 みりん 酢 しいたけ 塩 油）	たんぱく質	22.5	g	
	ひじきの炒め煮		ごぼう さつま揚げ【魚】 にんじん さやいんげん 大豆 ひじき 醤油 煮干しだし 酒 みりん 砂糖 ごま油	脂　質	14.6	g	
	さつま汁		さつまいも 鶏肉 大根 こんにゃく にんじん みそ ねぎ えのきだけ 煮干しだし 酒	カルシウム	337	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
27 金	ポークカレー	(小麦)	米 大麦	ｴﾈﾙｷﾞｰ	689	kcal	今年の夏は，全国的に『食中毒』が多く発生しました。食中毒の原因は，主に食品についた細菌やウイルスです。食中毒を防ぐためには，細菌やウイルスを『つけない』『増やさない』『やっつける』ことが大切です。石けんで丁寧に手を洗い，食品の保存は冷蔵庫で，食品をしっかり加熱してから食べるようにしましょう。
	（カレーソース）	小麦	玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりがらだし りんご ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン カレー粉 にんにく しょうが 油	たんぱく質	20.6	g	
	ひじきの彩りサラダ		キャベツ もやし きゅうり ツナ【魚】 とうもろこし 酢 ひじきのつくだ煮 醤油 油 レモン果汁 砂糖	脂　質	19.5	g	
	フルーツポンチ	もも	カクテルゼリー（りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 砂糖 豆乳 寒天） りんご パイナップル缶 もも缶 砂糖	カルシウム	289	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.6	g	
30 月	ごはん／のりのつくだ煮		米　／　のりの佃煮（しょうゆ 水あめ さとう のり でん粉 はちみつ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ	632	kcal	スーパーでいつでも見かける『りんご』ですが，秋にとれる果物の１つです。初めてりんごが育てられたのは，今から４０００年前のことです。りんごは『１日１個で医者いらず』と言われるほど栄養豊かな食べ物です。特に『ペクチン』という食物せんいが多くおなかの中をきれいにそうじして腸の働きをよくしてくれます。
	鶏肉と野菜の彩り炒め		鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん 赤パプリカ 油 米粉 醤油 かたくり粉 砂糖 しょうが 酒 ごま油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	たんぱく質	24.2	g	
	打ち込み汁	小麦	うどん ねぎ にんじん 油揚げ 醤油 煮干しだし 干ししいたけ 酒 みりん 昆布だし	脂　質	17.9	g	
	りんご		りんご	カルシウム	320	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	



ローリングストックのポイント
備える
水
1人1日3リットル×3日分以上必要。
食料品
食べ慣れているもの。
保存性の高いもの。
調理不要で食べられるもの。
その他
ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
カセットコンロ・ボンベ。
買う・買い足す
家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
使った分を買い足す。
食べる・使う
賞味期限が切れる前に消費する。
古いものから使う。
乾麺
米
肉
魚
シチュー
ラーメン
ガス
シリアル
ドロップ
おかゆ
乾燥ワカメ
ごはん
カレー
水

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

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