

1月

今日の給食なんだろな？

能登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	※【 】は含まれるアレルギー、()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
8	木	ごはん	米		給食の牛乳は、石川県の牛乳で作られています。牛乳が私たちの目の前に届くまでには、牛乳が乳牛から生まれ、衛生を厳密に管理されているように作られる。牛乳や牛乳を運ぶ人、学校まで配達してくれる人など、たくさんの方が関わっています。大切な牛乳を大切に、残さずに飲みましょう。	エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.8 g カルシウム 519 mg 食塩相当量 2.4 g	給食の牛乳は、石川県の牛乳で作られています。牛乳が私たちの目の前に届くまでには、牛乳が乳牛から生まれ、衛生を厳密に管理されているように作られる。牛乳や牛乳を運ぶ人、学校まで配達してくれる人など、たくさんの方が関わっています。大切な牛乳を大切に、残さずに飲みましょう。
		ハンバーグのおろしソース		ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく質 ラード 砂糖 でん粉 塩) 大根 醤油 油 砂糖 みりん かつおだし粉			
		さつまいもサラダ	乳	さつまいも きゅうり ツナ【魚】 カレドレ【油】 にんじん チーズ レモン果汁 塩 こしょう			
9	金	かきたま汁	卵	豆腐 たまご チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん みそ 醤油 しだし 昆布だし			
		牛乳	乳	牛乳			
		梅ひじきごはん	米	米 しそひじきのつくば漬 梅 砂糖 塩			
10	土	厚焼きだまご	卵	厚焼きだまご(たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とうりだし 大豆油)			
		紅白なます		大根 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 塩			
		もち健康		もち 豆腐 鶏肉 小松菜 にんじん ごぼう 醤油 煮干しだし 昆布だし だし しいたけ			
11	日	牛乳	乳	牛乳			
		ごはん	米				
		お好み焼き風		野菜の寄せ焼き(キャベツ 玉ねぎ プロックリー ジャがいも にんじん 鶏肉 豆腐 油 大豆たんぱく質 砂糖 塩 でん粉) 中華ソース チョップかつお節【魚】 鶏肉【肉】			
12	月	ごまあえ		もやし 小松菜 キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖			
		豚肉と高野豆腐の煮物	卵	玉ねぎ 大根 豚肉 うすたらこ にんじん 高野豆腐 醤油 とりがらだし かつお粉 酒 砂糖 米粉 みりん 油 にんにく			
		牛乳	乳	牛乳			
13	火	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)			
		ラザニア	乳	玉ねぎ トマト マカロニ 豚肉 クチャップ チーズ デミグラスソース スキム乳 大豆ミート 赤ワイン オリーブ油 にんにく コンソメ 塩 しお			
		ひじきのマリネサラダ		キャベツ きゅうり ツナ【魚】 にんじん ひじきのつくば漬 大根 醤油 塩 しそ しょうが 酢			
14	水	野菜のスープ		玉ねぎ プロックリー にんじん ベーコン とうもろこし しめじ とりがらだし 白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう			
		ヨーグルト/牛乳	乳/乳	ヨーグルト / 牛乳			
		ごはん	米				
15	木	ふくらぎと大豆の甘辛がらめ	魚	ふくらぎ 大豆 かつお粉 油 砂糖 醤油 米粉 酒 みりん			
		ゆかりあえ		白飯 カス にんじん 赤しそ 砂糖 塩 昆布醤油			
		カレーうどん		うどん 玉ねぎ 小松菜 豚肉 にんじん カレールウ ねぎ とりがらだし 醤油 煮干しだし 油 酒 カレー粉			
16	金	牛乳	乳	牛乳			
		チキンライス		米 コンソメ 玉ねぎ 鶏肉 クチャップ ビーマン とうもろこし エリゴキ トマト 砂糖 白ワイン 塩 かつお粉 しょう			
		青のポテト		じゃがいも 油 塩 青のり			
17	土	コンソメスープ		キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん ポークソーセージ セロリ とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう			
		みかんクレープ		みかんクレープ(豆乳 油 みかん果汁 砂糖 米粉 大根 大豆粉 レモン果汁 醤油)			
		牛乳	乳	牛乳			
18	日	ごはん	米				
		香焼き		香焼き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 かつお粉 醤油 鶏肉 しょうが 砂糖 しいたけ 米粉 粉 塩)			
		野菜のナムル		もやし 小松菜 ねぎ にんじん 醤油 みりん ごま 砂糖 こしょう カレドレ			
19	月	八宝菜	卵	白飯 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ うすたらこ にんじん だれ かつお粉 とうりだし 醤油 かつお粉 酒 中華スープ かつお粉 しょうが 醤油 砂糖			
		牛乳	乳	牛乳			
		ごはん	米				
20	火	ちくわのごま揚げ		ちくわ【肉】 油 小麦粉 米粉 塩			
		野菜の香りあえ		もやし 小松菜 玉ねぎ かつお粉 大根 かつお粉 しょうが 醤油 しょうが			
		ずき焼き風煮		厚揚げ 豚肉 玉ねぎ こんにゃく 白飯 にんじん ねぎ ごぼう 醤油 塩 米粉 酒 みりん 油			
21	水	牛乳	乳	牛乳			
		ミルク食パン/みかんジャム	乳/	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) / みかんジャム(水あめ みかん 砂糖)			
		鶏肉のコーンフレーク焼き		鶏肉 コーンフレーク カレドレ【油】 塩 こしょう			
22	木	ジャーマンポテト		じゃがいも 玉ねぎ にんじん ポークソーセージ とうもろこし えだ豆 醤油 コンソメ 塩 こしょう			
		コーンポタージュ	乳	牛乳 とうもろこし 玉ねぎ 米粉 スキムミルク とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう パセリ			
		牛乳	乳	牛乳			
23	金	キムタクごはん		米 中華スープ 豚肉 小松菜 キムチ(白飯 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 だし らんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚 醤油) たくあん(大根 醤油 塩 こしょう 醤油)			
		鶏肉のから揚げ		鶏肉 かつお粉 油 醤油 米粉 油 しょうが 中華スープ			
		春雨サラダ		もやし きゅうり かに醤油 かつお粉【魚】 春雨 酢 醤油 砂糖 こしょう 中華スープ			
24	土	かきたまスープ	卵	豆腐 たまご 玉ねぎ キャベツ ねぎ とりがらだし 醤油 かつお粉 中華スープ 酒			
		【中】りんごタルト/牛乳	乳/	りんごタルト(りんご 砂糖 豆乳 米粉 油 水あめ ショートニング コーンフラワー でん粉) / 牛乳			
		キーカレ		りんごタルト(りんご 砂糖 豆乳 米粉 油 水あめ ショートニング コーンフラワー でん粉) / 牛乳			
25	日	(カレーソース)		玉ねぎ 小松菜 玉ねぎ かつお粉 大根 かつお粉 しょうが 醤油 しょうが			
		かぶとツナのサラダ		かぶ キャベツ プロックリー ツナ【魚】 醤油 砂糖 こしょう レモン果汁 塩			
		さつまいもケーキ		さつまいも 米粉 豆乳 卵 砂糖 油 かつお粉 しょうが 塩 シナモン			
26	月	牛乳	乳	牛乳			
		ごはん	米				
		ふくらぎのしょうがみそがらめ	魚	ふくらぎ 白みそ かつお粉 油 米粉 みそ 砂糖 しょうが みりん			
27	火	のり酢あえ		もやし 小松菜 鶏肉 とうもろこし 酢 醤油 砂糖 しょうが			
		豆腐のすまし汁		豆腐 にんじん ごぼう ねぎ ごま 煮干しだし 醤油 塩 昆布だし しいたけ みりん 塩			
		牛乳	乳	牛乳			
28	水	ごはん	米				
		豚肉のくわ焼き		豚肉 かつお粉 油 米粉 みりん 醤油 油 砂糖 しょうが			
		あいまぜ		大根 にんじん 油揚げ 醤油 油 砂糖 しょうが			
29	木	つみれ汁	魚	魚すり身 白飯 小松菜 豆腐 にんじん みそ ごぼう かつお粉 ねぎ しょうが みそ 醤油 塩			
		牛乳	乳	牛乳			
		ハニーストースト	乳	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) チーズ はちみつ マーガリン 砂糖			
30	金	キャベツとかまぼこのレモンサラダ		キャベツ プロックリー かまぼこ【魚】 カレドレ【油】 とうもろこし にんじん レモン果汁 塩 こしょう			
		ポークビーンズ		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 にんじん トマト 大豆 チョップ とりがらだし 中華ソース 砂糖 コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう			
		牛乳	乳	牛乳			
31	土	揚げのコンソメピラフ		米 コンソメ ポークソーセージ にんじん ねぎ ビーマン 揚げ 白ワイン 塩 こしょう			
		おからコロッケ		おからコロッケ(じゃがいも おから 鶏肉 玉ねぎ 醤油 砂糖 こぼろ みりん 酒 パン粉 でん粉 塩) 油			
		さっぱりゆずポンサラダ	魚	もやし キャベツ きゅうり ゆずポン酢 寒天 かつお粉 しょうが 塩			
32	日	冬のビタミンたっぷりシチュー	乳	牛乳 白飯 玉ねぎ プロックリー にんじん 鶏肉 マッシュルーム 米粉 スキムミルク とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 にんにく 塩 こしょう			
		かぼちゃプリン/牛乳	乳/乳	かぼちゃプリン(かぼちゃ 牛乳 砂糖 水あめ れん乳 塩) / 牛乳			
		ごはん	米				
33	月	さばのみそ焼き	魚	さば ぶり みりん 醤油 にんにく ごま油			
		七日炊きごぼう		ごぼう ごま 醤油 砂糖 みりん 煮干し			
		車筋のだまごじ	卵	たまご じゃがいも 玉ねぎ 白飯 鶏肉 小松菜 にんじん 車筋 ねぎ 醤油 煮干しだし 砂糖 煮みりん			
34	火	牛乳	乳	牛乳			
		ごはん	米				
		さばのみそ焼き	魚	さば ぶり みりん 醤油 にんにく ごま油			
35	水	七日炊きごぼう		ごぼう ごま 醤油 砂糖 みりん 煮干し			
		車筋のだまごじ	卵	たまご じゃがいも 玉ねぎ 白飯 鶏肉 小松菜 にんじん 車筋 ねぎ 醤油 煮干しだし 砂糖 煮みりん			
		牛乳	乳	牛乳			

日	曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品	※【 】は含まれるアレルギー、()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
26	月	ごはん	米			エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.0 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 2.1 g	1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。給食が始まったことを記念して作られた週間で、いつも何気なく食べている給食の良さや役割について考えたり、作っている調理師さんへお礼の手紙を書いたりするなどの行事です。給食の歴史を調べたり、調理師さんへの感謝の気持ちを伝えよう。
		ふくらぎのしょうがみそがらめ	魚	ふくらぎ 白みそ かつお粉 油 米粉 みそ 砂糖 しょうが みりん			
		のり酢あえ		もやし 小松菜 鶏肉 とうもろこし 酢 醤油 砂糖 しょうが			
27	火	豆腐のすまし汁		豆腐 にんじん ごぼう ねぎ ごま 煮干しだし 醤油 塩 昆布だし しいたけ みりん 塩			
		牛乳	乳	牛乳			
		ごはん	米				
28	水	豚肉のくわ焼き		豚肉 かつお粉 油 米粉 みりん 醤油 油 砂糖 しょうが			
		あいまぜ		大根 にんじん 油揚げ 醤油 油 砂糖 しょうが			
		つみれ汁	魚	魚すり身 白飯 小松菜 豆腐 にんじん みそ ごぼう かつお粉 ねぎ しょうが みそ 醤油 塩			
29	木	牛乳	乳	牛乳			
		ハニーストースト	乳	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) チーズ はちみつ マーガリン 砂糖			
		キャベツとかまぼこのレモンサラダ		キャベツ プロックリー かまぼこ【魚】 カレドレ【油】 とうもろこし にんじん レモン果汁 塩 こしょう			
30	金	ポークビーンズ		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 にんじん トマト 大豆 チョップ とりがらだし 中華ソース 砂糖 コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう			
		牛乳	乳	牛乳			
		揚げのコンソメピラフ		米 コンソメ ポークソーセージ にんじん ねぎ ビーマン 揚げ 白ワイン 塩 こしょう			
31	土	おからコロッケ		おからコロッケ(じゃがいも おから 鶏肉 玉ねぎ 醤油 砂糖 こぼろ みりん 酒 パン粉 でん粉 塩) 油			
		さっぱりゆずポンサラダ	魚	もやし キャベツ きゅうり ゆずポン酢 寒天 かつお粉 しょうが 塩			
		冬のビタミンたっぷりシチュー	乳	牛乳 白飯 玉ねぎ プロックリー にんじん 鶏肉 マッシュルーム 米粉 スキムミルク とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 にんにく 塩 こしょう			
32	日	かぼちゃプリン/牛乳	乳/乳	かぼちゃプリン(かぼちゃ 牛乳 砂糖 水あめ れん乳 塩) / 牛乳			
		ごはん	米				
		さばのみそ焼き	魚	さば ぶり みりん 醤油 にんにく ごま油			
33	月	七日炊きごぼう		ごぼう ごま 醤油 砂糖 みりん 煮干し			
		車筋のだまごじ	卵	たまご じゃがいも 玉ねぎ 白飯 鶏肉 小松菜 にんじん 車筋 ねぎ 醤油 煮干しだし 砂糖 煮みりん			
		牛乳	乳	牛乳			

1月の行事&記念日3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている？

① 知識が身に つくように ② 恋がうまくいくように ③ 腹生きてる ように

① 知識が身に つくように ② 恋がうまくいくように ③ 腹生きてる ように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズロキとは何のこと？

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい？

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1杯 ③ ツップ1杯

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1杯 ③ ツップ1杯

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる？

① たまご ② 梅干し ③ あずき

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている？

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー？

① カレーライス ② コメパン、トマトシチュー ③ コメパン、トマトシチュー

① カレーライス ② コメパン、トマトシチュー ③ コメパン、トマトシチュー

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないだろうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。でもお正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

七尾市の給食レシビ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」と入力して検索してみてください。

七尾市学校給食

※ 都合により、献立が変更になることがあります。