

能登香島学校給食センター

	こんだて	材料*	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
	フィッシュパルガー	乳	軽音パンズ（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン（小麦胚芽油）	エネルギー たんぱく質	628 kcal 24.8 g	野菜やくだものに、骨や歯をつくる無機質、病気と闘うビタミンなど。身体ににとってとても大切な働きをする成分が含まれています。特にビタミンCは、身体の中で作られないため、毎日食べ物から補給することが必要な栄養素です。通常の成育では、母乳から得る毎日の350gを食入することを指しますよ。
水	(タタル風サラダ)	乳	小松菜 キャベツ 玉ねぎ /カサド ヲワダ/ にんじん チーズ /ハネダ/ 発酵大豆 こしょう	脂 質	27.4 g	
	おばあちゃんのトマトスープ		じゃがいも 玉ねぎ トマト にんじん ベーコン スライス マカロニ クックアップ とりがらし 香辛料 コンソメ 塩 にんにく 塩 こしょう	カルシウム	353 mg	
	バナナ／牛乳	バナナ／乳	バナナ ノ 牛乳	食物繊維	2.6 g	
	ごはん	米	米	エネルギー	621 kcal	
19	チキンチキンごぼろ		鶏肉 ごぼろ かたくり粉 醤油 砂糖 みりん 酒	たんぱく質	23.9 g	食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぐために、消化・吸収をサポートし、むしろ腸や肝臓の負担になりがちで、身体によい働きがあります。脳の働きもよくなり、満ちます。すばやく動くようにサポートする働きがあるため、かんてで食べるために、能くしたある食べ物食事に取入れることも大切です。よくかんで食べてみましょう。
木	キャベツとわかめの酢の物		キャベツ もやし ちくわ（魚） 酢 砂糖 醤油 みりん わかめ 塩	脂 質	19.3 g	
	野菜と味噌揚げのみそ汁		さつまいも 白菜 小松菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	355 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食物繊維	21 g	
	大豆のキーマカレー	米	米	エネルギー	623 kcal	
20	(カレーソース)		玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールフ にんじん 大豆 とりがらし だしんこ クックアップ 卵黄ペースト 赤ワイン 塩 にんにく オリーブオイル	たんぱく質	20.8 g	「大豆」には、質のよいたんぱくに「卵黄ペースト」にもたんぱく質が含まれます。「オリーブオイル」「カレールフ」と鉄といったミネラルや食物繊維なども含まれます。大豆は生のまま食べると有毒ですが、加熱することで無毒となり、豆腐や納豆、きな粉などのいうのが加工工程を経て変えて、私たちの食卓に登場しています。
金	ひじきとチーズの彩りサラダ	乳	キャベツ フロッピーリーとうもろこし にんじん チーズ 酢 ひじき 醤油 ごま油 砂糖 塩	脂 質	21.2 g	
	りんご	りんご	りんご	カルシウム	314 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食物繊維	2.1 g	
	ごはん	米	米	エネルギー	613 kcal	
24	ポークしゅうまい		ポーク しゅうまい（玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆 たんぱく 砂糖 醤油 ごま油しょうが 塩 小麦粉）	たんぱく質	24.4 g	物のことでも、種類によって調理方法が異なります。「ポーク」は豚肉、「チャーシュー」は豚肉という意味で、最初は新鮮な豚の肉からつくられていました。1930年代に、さつまいもの肉でつくったチャーシューと一緒に焼かれたり、五色の食材を使ったものが流行しました。
	チャプチェ		玉ねぎ さつま揚げ（魚） 春雨 にんじん りら 醤油 塩 ごま油 中華スープ 砂糖 みりん	脂 質	21.4 g	
火	豆腐とキムチのチゲ		豆腐 白菜 もやし 豚骨 白胡麻みりん（白胡麻 玉ねぎ 醤油 大根 にんじん 葱 唐辛子 鷹豆 塩 醤油） にんじん しめじ ねばみそ とりがらし しょう油 コチュジャン 煮干しだし 醤油 ごま油	カルシウム	333 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食物繊維	2.1 g	
	アーモンドトースト	乳	ミルクパウダー（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト） バター アーモンド 砂糖	エネルギー	637 kcal	
25	オムレツのトマトソース	卵	プレーンヨーグルト（たまご油 塩 でん粉） トマト クックアップ 中濃ソース 砂糖	たんぱく質	21.7 g	今日の朝食は「アーモンドトースト」です。手回りのトーストは子どもたちが大好きな食べ物で、食べる子どもたちから好評な理由がいろいろあります。料理人は「おいしい」「健康的」「手軽にできる」がポイントです。アーモンドは、歯にいい甘みがあり特徴で、抗酸化作用をもつビタミンEが豊富に含まれているので、健康維持に役立ちます。
水	大根とツナのサラダ		大根 フロッキー ツナ（魚） /カサド ヲワダ/ にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう	脂 質	34.7 g	
	コンソメ・ジュリアン		キャベツ しながも 玉ねぎ にんじん ベーコン とりがらし 醤油 ホワイトコンソメ 塩 こしょう	カルシウム	421 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食物繊維	2.9 g	
	ごはん	米	米	エネルギー	604 kcal	
26	大豆と煮干のごまがらめ	魚	大豆（絹）煮干し 砂糖 かたくり粉 醤油 塩 みりん ごま油	たんぱく質	29.2 g	日本の食事では、食事を摂って食べた後、ごはん茶碗やお粥を正しく片付けていただきます。ごはん茶碗は、お粥をのっけに「人生」を「中絶」「中断」「中止」をあらわすことで、お粥の横になぞるようにつけています。上から下まで、下側から上まで、そして左から右へ、それぞれの手順を守りながら、マナーを守って食べましょう。
木	親子煮	卵	たまご 玉ねぎ じゃがいも こんにゃく 鶏肉 小松菜 にんじん こんにゃく 醤油 煮干しだし 砂糖 酒 干しいだけ 塩	脂 質	17.5 g	
	りんご	りんご	りんご	カルシウム	490 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食物繊維	1.8 g	
	豚丼	米	米	エネルギー	602 kcal	
27	(豚丼の具)		豚肉 玉ねぎ たら 醤油 酒 砂糖 みりん ごま油 にんにく /カサド ヲワダ/	たんぱく質	26.6 g	日本の食文化とも呼ばれる「北海道産」をテーマにした献立です。農林業が盛んな北海道には、新鮮な食材が豊富にあります。「豚丼」は、汗をかいて働く農業や漁業のために作ったスタミナ料理で、その歴史は古く、戦時中は兵隊の食糧として広く利用されました。北海道で広く生産されている「アスパラガス」は、栄養価が高く、甘味はいらないので、
金	海のサラダ		キャベツ フロッピーリーかに風味かまぼこ（魚） にんじん 餅 酢 砂糖 醤油 塩 こしょう	脂 質	15.6 g	
	じゃがいもとバターのみそ汁	乳	じゃがいも もやし 玉ねぎ にんじん とうもろこし みそ ねば とりがらし 煮干しだし	カルシウム	345 mg	
	ハスナップゼリー／牛乳	/乳	ハスナップゼリー（砂糖 ハスナップ果汁） ノ 牛乳	食物繊維	24 g	

※ 都合により、献立が変更になることがあります。



2月は「省エネルギー月間」です！

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際には発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率的に使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



調理

炊飯器は、保温時間を短くする。



食生活

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ



片付け

食器や調理器具は、汚れたものを拭き取ってから洗う。



片付け

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。から冷蔵庫に入れる。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

