



# 1月給食だより



2020. 1月 輪島中学校

年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

あけまして  
おめでとうござります



あたま  
頭がすっきりして、  
べんきょう しゅうちゅう  
勉強に集中できる

からだ あたた  
体が温まり、元氣  
かつどう  
に活動できる

べん で  
便が出て、おなか  
がすっきりする

本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思えます。引き続きよろしくお願ひ致します。



1月24日~30日  
全国学校給食週間



田端さんのレシピをもとに、再現しました  
当日のメニューは、少しアレンジしました

今年の給食週間中の特別献立は・・・ 1月24日(金)  
「第33回中学生学校給食献立コンクール」優秀賞作品です  
考案者は1年2組の田端晴菜さんです

サザエごはん いしる風味  
石川の食材まるごと豚汁  
輪島ふぐの米粉揚げ ゆず風味  
そうめんかぼちゃのサラダ  
ブルーベリーゼリー 牛乳

使用地場産食材  
サザエ、打ち豆、  
いしる、大根、  
椎茸、さつまいも、  
味噌、ふぐ、米粉、  
そうめんかぼちゃ

石川県中学生学校給食献立コンクールには、1年生全員が家庭科の時間に取り組みました。石川県内から2,498点の応募があり、その中で、田端さんの作品が優秀賞に選ばれました。審査の講評には、栄養のバランスに加え、地場産物をたくさん取り入れ、味のポイントに、いしるやゆずを使ったり、さまざまな食感を楽しめる献立になっているというお話がありました。

高価な食材も入っているため、給食でそのまま再現するのは難しいかと思いましたが、市の観光課のご協力もあり、給食用に多少のアレンジは加えましたが、実施できることになりました。

田端さんの他に、1年1組の戸前実理さんも「優良賞」に選ばれています。戸前さんの作品も地場産物を上手に取り入れたとても美味しそうな献立でした。

また、本校の給食調理員さんにも「ハッピー献立賞」を選んでもらいました。

1年1組 大向喜子さん 1年2組 柴田 繭さん 1年3組 古谷悠晴さん 1年4組 兵庫慎之介さん  
です。おめでとうございます。献立作成の学習を通して、地元の食材を知る良い機会になりました。

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 食料	かや体温となるもの 食料	体の調子をよくするもの 食料	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
1	8	水	「お正月給食」 ごはん、牛乳、紅白白玉雑煮、 玉子焼き、あいませ、 だいたいのもす	牛乳、鶏肉、なると、 たまご焼き、 油揚げ	米、餅、砂糖、 だいたいのもす	こまつな、にんじん、 えのきたけ、しらたき、 だいこん、ごぼう	829	28.8	21.0
	9	木	胚芽食パン、牛乳、 クリームシチュー、野菜ソテー、 チョコクリーム	牛乳、 豚肉、 豚挽肉	食パン、じゃがいも、 バター、米粉油、 チョコクリーム	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ、コーン	708	28.9	20.9
	10	金	ごはん、牛乳、 柳川風煮、大豆の磯煮、 くだもの	牛乳、豚肉、 卵、だいず、 ひじき	米、 ふ、砂糖	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、きょうな、 こんにゃく、いよかん	768	31.8	17.8
	14	火	豚丼、牛乳、 味噌汁、 野菜のごまあえ	豚肉、牛乳、 とうふ、 油揚げ	むぎ飯、 砂糖、焼きふ、 油、ごま	しょうが、たまねぎ、ねぎ、 しらたき、えのきたけ、 こまつな、にんじん、 ブロッコリー、寒天	823	37.1	24.5
	15	水	カレーライス、牛乳、 かみかみサラダ	豚肉、チーズ、 大豆ペースト、 牛乳、さきいか	むぎ飯、 じゃがいも、 油、ごま	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 だいこん、きゅうり	935	30.2	27.9
	16	木	ミルクロール、牛乳、クラムチャウダー、 クリスピーチキン、 ブロッコリーの辛子あえ	牛乳、あさり、 ベーコン、 チーズ、鶏肉	パン、じゃがいも、 バター、パン粉、砂糖 コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、 えだまめ、ブロッコリー	802	40.5	28.6
	17	金	ごはん、牛乳、豚汁、 輪島産はたはた唐揚げ、 おひたし	牛乳、豚肉、 とうふ、 はたはた	米、 さつまいも、 油、ごま	にんじん、ねぎ、 こんにゃく、だいこん、 キャベツ、こまつな	808	31.3	23.0
	20	月	ごはん、牛乳、 肉じゃが、小松菜の干草あえ、 くだもの	牛乳、 豚肉、ハム、 錦糸玉子	米、 じゃがいも、 砂糖、油	にんじん、たまねぎ、 しらたき、こまつな、 キャベツ、バナナ	795	27.4	15.9
	21	火	ごはん、牛乳、 マーボーとうふ、 春雨のあえもの、チーズ	牛乳、とうふ、 豚挽肉、牛挽肉、 大豆、チーズ	米、油、砂糖、 でん粉、 はるさめ、ごま	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 しいたけ、胡瓜、キャベツ	859	32.6	26.4
	22	水	ごはん、牛乳、ポトフ、 ミートボール、 マカロニサラダ	牛乳、ウィンナー、 ベーコン、 ミートボール	米、 じゃがいも、 マカロニ	かぶ、にんじん、 キャベツ、パセリ、 きゅうり	945	29.1	30.2
	23	木	胚芽パン、牛乳、ワンタンスープ、 ポテトのみそマヨネーズ焼き、 ゆでブロッコリー	牛乳、豚肉、 ウィンナー、 チーズ	パン、 じゃがいも、 油、砂糖	にんじん、しいたけ、 こまつな、ピーマン、 たまねぎ、ブロッコリー	769	31.1	31.8
	24	金	「献立コンクール優勝メニュー」 サザエごはん、いしる風味、牛乳、 石川の食材まるごと豚汁、 輪島ふぐの米粉揚げゆず風味、 そうめんかぼちゃのサラダ、 ブルーベリーゼリー	さざえ、打ち豆、 油揚げ、牛乳、 豚肉、とうふ、 ふぐ、ツナ	むぎ飯、 さつまいも、 米粉油、 ゼリー	にんじん、ねぎ、だいこん、 しいたけ、ゆず、 そうめんかぼちゃ、 きゅうり、赤ピーマン	915	43.1	26.9
	27	月	ごはん、牛乳、 中華風卵スープ、 揚げぎょうざ、回鍋肉	牛乳、 卵、餃子、 豚肉	米、 でん粉、油、 砂糖	しいたけ、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、 ピーマン、玉ねぎ、にんにく	781	29.1	23.4
	28	火	ごはん、牛乳、とり野菜、 ちくわの磯辺揚げ、 切干大根の煮物	牛乳、鶏肉、とうふ、 竹輪、卵、鶏のり、 油揚げ	米、 薄力粉、 油、砂糖	白菜、人参、えのきたけ、 もやし、にんにく、 しらたき、切干大根、 えだまめ	868	34.7	27.2
	29	水	しそごはん、 牛乳、いかだんご鍋、 おひたし	牛乳、 イカボール、 豚肉	米、 じゃがいも、 バター、ごま	しそ、にんじん、だいこん、 コーン、ねぎ、 キャベツ、ほうれんそう	792	25.8	23.2
	30	木	ナン、牛乳、 キーマカレー、 ミモザサラダ	牛乳、牛挽肉、 豚挽肉、チーズ、 たまごそぼろ、 ハム	ナン、油、 じゃがいも、 砂糖	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、にんじん、 りんご、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、赤ピーマン	772	32.7	31.1
	31	金	ごはん、牛乳、 とりすき、キャベツのごま酢あえ、 くだもの	牛乳、鶏肉、 とうふ、油揚げ	米、 砂糖、ごま	にんじん、白菜、玉ねぎ、 しらたき、ねぎ、 キャベツ、バナナ	882	26.1	15.0

☆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ましょう。