

3月 給食予定こんだて表

田鶴浜学校給食センター
(七尾中学校)

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * 【 】の中は含まれるアレルギー(ペーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * 【 】の中は含まれるアレルギー(ペーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
2月	ちらしずし	卵	米 酢 鶏肉 にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) えだまめ 砂糖 しょうゆ 高野豆腐 干しいたけ 酒 塩	エネルギー 754 kcal	3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは「桃の節句」ともい、「女の子が元気に成長し、幸せになりますように」と願う、昔からのならわしです。女の子のいる家では、ひな人形を飾り、桃の花やひなあられ、ひしもちなどを一緒に供えます。給食では、ひな祭りにちなんで「ちらしずし」と「ひなあられ」を出しました。	12日	わかめごはん	米 大麦 わかめ 塩	エネルギー 862 kcal	中学校3年生の卒業をお祝いする献立です。4月からはお弁当の人がほとんどだと思います。給食でどんな思い出ができましたか?「健康な体は1日にしてならず」。一食一食の積み重ねで、自分の体が作られ、明日の自分へとつながっていきます。1日3食バランスよく食べて健康な生活を送って下さい。ご卒業おめでとうございます。	
	三色ごまマヨあえ	たんぱく質	もやし ブロッコリー ロースハム ノンエッグドレッシング 切り干し大根 ごま しょうゆ 砂糖	30.3 g			鶏肉のから揚げ	たんぱく質	鶏肉 片栗粉 油 米粉 しょうゆ 酒 しょうが		30.3 g
	豆腐とわかめのみそ汁	脂質	豆腐 白菜 ねぎ にんじん みそ 煮干しだし わかめ	24.4 g			春雨の酢の物	脂質	もやし きゅうり 春雨 とうもろこし にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま ごま油 中華スープ		25.5 g
	ひなあられ	カルシウム	ひなあられ(もち米 砂糖 醤油 昆布 青のり 水あめ みりん 塩)	391 mg			紅白すまし汁	カルシウム	白菜 豆腐 もち ほうれん草 にんじん しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし		371 mg
牛乳	乳	牛乳	エネルギー 4.3 g	お祝いクレープ / 牛乳	乳	お祝いクレープ(豆乳 油 砂糖 いちご 米粉 大豆粉 しょうゆ) / 牛乳	エネルギー 2.9 g				
3月	きなこ揚げパン	乳	ミルクロール【乳 小麦】 きな粉 砂糖 油 塩	エネルギー 769 kcal	給食でリクエストをとると必ず上位に入るメニュー「揚げパン」の献立です。七尾市では、佐野屋さんというパン屋さんが給食のパンを作ってくれています。給食室に届いたパンを、調理員さんが油でカラッと揚げ、砂糖と塩を加えたきな粉を手早くパンにまぶします。食べているみんなのうれしそうなお顔を思い浮かべて一生懸命作っています。感謝していただきましょう。	13日	卒業式	※ 給食なし	祝	祝	
	花野菜とひじきのサラダ	たんぱく質	ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし ひじきのつくだ煮【ごま】 酢 砂糖 油 しょうゆ	29.5 g			ごはん	エネルギー	米	794 kcal	
	ほうれん草のシチュー	脂質	じゃがいも 牛乳 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 にんじん 米粉 パター とり からだし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	29.0 g			魚のごまみそがらめ	たんぱく質	あじ 白みそ 片栗粉 油 米粉 みそ 砂糖 酒 ごま しょうゆ みりん	30.4 g	
	バナナ	カルシウム	バナナ	407 mg			あいませ	脂質	大根 にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油	29.2 g	
牛乳	乳	牛乳	エネルギー 2.5 g	なめこ汁	カルシウム	白菜 小松菜 玉ねぎ なめこ ねぎ しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし	386 mg				
4月	ごはん	米	米	エネルギー 751 kcal	野菜は健康のために1日350g食べよう、と言われています(厚生労働省)。給食では、1食で約120gの野菜がとれるよう、献立を作っています。野菜、くだもの、きのこにはビタミンや食物繊維が多く含まれていて、3つの食品のグループ分けでは「おもに体の調子を整えるものになる食品」のなかまです。自分の健康のために野菜を毎食食べましょう。	16日	ごはん	米	エネルギー 794 kcal	3月は1年をしめくくる月です。今年度をふりかえって、みなさんの食生活はどうでしたか?1日3食、好き嫌いせず食事をすることができましたか?食事のマナーはどうでしたか?食べ物の働きや自分に必要な栄養素など考えることができましたか?新年度に向けて自分の食生活を見直し、毎日元気に過ごせるようにしましょう。	
	焼きぎょうざ	たんぱく質	焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 たまねぎ 豚肉 鶏肉 ニラ でん粉 油 しょうゆ 塩 しょうが 砂糖)	28.8 g			魚のごまみそがらめ	たんぱく質	あじ 白みそ 片栗粉 油 米粉 みそ 砂糖 酒 ごま しょうゆ みりん		30.4 g
	野菜とツナの中中華あえ	脂質	キャベツ もやし にんじん ツナ【魚】 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	23.4 g			なめこ汁	脂質	白菜 小松菜 玉ねぎ なめこ ねぎ しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし		386 mg
	厚揚げの中中華煮	カルシウム	厚揚げ 玉ねぎ 白菜 小松菜 豚肉 にんじん しょうゆ 片栗粉 オイスターソース 砂糖 中華スープ 酒 油 干しいたけ 塩 にんにく	538 mg			牛乳	カルシウム	牛乳		3.3 g
牛乳	乳	牛乳	エネルギー 2.6 g	キムタクごはん	エネルギー	米	788 kcal				
5月	ちくわの磯辺揚げ	魚	ちくわ【魚・小麦】 油 小麦粉 米粉 青のり	エネルギー 25.2 g	田鶴浜小6年生が家庭科の時間にグループで考えた献立の中から、全校投票で一番人気が高かった給食メニューです。6年生の吉村さん、竹田さん、竹内さん、尾ヶ崎さんが考えた献立です。コンセプトは『みんな大好き献立メニュー』で、みんなが好きそうなものを組み合わせ、栄養バランスもとれるように考えてあります。デザートは食物アレルギーがある人でも食べられるクレープです。	17日	ミルク食パン / チョコクリーム	乳	ミルク食パン【乳 小麦】/ チョコクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 油 ココアパウダー)	エネルギー 816 kcal	
	ポテトサラダ	たんぱく質	じゃがいも きゅうり 卵焼き(卵 でんぷん 砂糖 かつおだし 油) にんじん ノンエッグドレッシング 塩 こしょう	31.5 g			鶏肉のトマトソース焼き	たんぱく質	鶏肉 玉ねぎ トマト ケチャップ 白ワイン 油 赤ワイン 砂糖 にんにく コンソメ 塩 こしょう	39.6 g	
	コンソメスープ	脂質	もやし にんじん ポークソーセージ とりからだし しょうゆ コンソメ 白ワイン わかめ 塩 こしょう	34.2 mg			キャベツとマカロニのサラダ	脂質	キャベツ ブロッコリー マカロニ ツナ【魚】 ノンエッグドレッシング とうもろこし 塩 こしょう	29.1 g	
	みかんクレープ / 牛乳	カルシウム	みかんクレープ(豆乳 加工油脂 みかん 砂糖 油 米粉 水あめ 大豆粉 レモン でんぷん) / 牛乳	3.9 g			ふわふわ卵スープ	卵・乳	玉ねぎ 豆腐 たまご にんじん ペーコン パン粉 とりからだし コンソメ バルメザンチーズ 白ワイン 塩 バサリ こしょう	362 mg	
6月	カレーライス	米	米	エネルギー 834 kcal	「ミモザサラダ」には、炒りたまごが入っています。2月から4月に花が咲く、「ミモザ」というふわふわした黄色い小さな花をイメージしたサラダです。ミモザは、感謝の気持ちを込めて贈る花として人気があります。野菜の緑色と、たまごの黄色の組み合わせから、春の訪れを感じるができます。食事からも季節を感じ、味わいましょう。	18日	ごはん	米	エネルギー 747 kcal	今日のトンカツは、ウスターソースで作ったタレをかけた『ソースカツ』です。ソースにはウスターソースの他に中濃ソースやとんかつソースなどがお店で販売されています。野菜や果物などから作られるソースは、うま味やコクがあります。そのままかけることはもちろん、いろいろな料理の調味料としても使用されています。	
	ミモザサラダ	たんぱく質	玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【小麦】 とりからだし りんご ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうが にんにく 油	26.9 g			ソースカツ	たんぱく質	豚肉 パン粉 油 ウスターソース 小麦粉 みりん 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう		33.2 g
	ヨーグルトあえ	脂質	たまご キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 酢 オリーブ油 砂糖 油 塩 こしょう	26.0 g			野菜炒め	脂質	キャベツ もやし にんじん さつまあげ【魚】 しょうゆ 油 みりん 塩 こしょう		22.5 g
	牛乳	カルシウム	ヨーグルト バナナ りんご もも缶 砂糖	414 mg			厚揚げのみそ汁	カルシウム	厚揚げ 大根 こんにやく えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし		380 mg
牛乳	乳	牛乳	エネルギー 3.2 g	メンチカツ	エネルギー	米	820 kcal				
9月	ごはん	米	米	エネルギー 820 kcal	「キャベツ」は、ヨーロッパ生まれの野菜です。むかしは、病気によくきく薬であると信じられ、甘く煮たものがデザートとしてよく食べられていたそうです。見た目は大きくちがいますが、ブロッコリーやカリフラワーもキャベツのなかまです。ビタミンCが多く、葉っぱを2〜3枚、生で食べれば、1日に必要な量の半分以上がとれます。	19日	ごはん	米	エネルギー 750 kcal	私たちが食べている「たまご」は、世界中の人々が毎日のように口にしている食べ物の一つです。たまごは、昔から「完全食品」と言われています。それはビタミンC以外のすべての栄養素がバランスよく含まれているからです。生でも、ゆでても、焼いても食べられ、ケーキやお菓子などにも欠かせない存在です。	
	メンチカツ	たんぱく質	メンチカツ(豚肉 パン粉 キャベツ 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 砂糖 塩 香辛料) 油 中濃ソース	30.5 g			あつやきたまご	たんぱく質	厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油)		30.8 g
	キャベツの甘酢和え	脂質	キャベツ にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ 塩	25.6 g			ごぼうサラダ	たんぱく質	ごぼう ブロッコリー ノンエッグドレッシング にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】 ごま しょうゆ 酢 砂糖 酒 塩		20.5 g
	さつま汁	カルシウム	さつまいも 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 酒	377 mg			とり野菜うどん	カルシウム	うどん 白菜 鶏肉 もやし にんじん しめじ みそ ねぎ 煮干しだし 砂糖 酒 しょうが にんにく しょうゆ トウバンジャン		343 mg
牛乳	乳	牛乳	エネルギー 2.8 g	バターロール	エネルギー	米	773 kcal				
10月	ぶりフライ	卵・乳	バターロール【卵 乳 小麦】	エネルギー 773 kcal	「フリ」は出世魚で、成長することで名前が変わります。石川県では「コソクラークラギ→ガンドーフリ」と呼びますが、関西ではフクラギを「ハマチ」と言うなど、全国で呼び名が変わります。石川県では天然ぶりの漁獲量が多く、最高級ブランド「きらめき」という寒フリもあります。今日は石川県産のフリをフライにしました。フリの栄養をしっかりと取りましょう。	23日	肉だんごの甘酢あん	たんぱく質	肉だんご(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 大豆たんぱく ラード 塩 ごま油 砂糖 しょうゆ 酢 ケチャップ しょうが)	エネルギー 24.5 g	
	ミートスパゲッティ	たんぱく質	トマト 玉ねぎ スパゲッティ 豚肉 牛肉 ケチャップ 油 赤ワイン コンソメ にんにく 塩 こしょう	32.0 g			ポテトサラダ	たんぱく質	じゃがいも ブロッコリー にんじん ノンエッグドレッシング ロースハム とうもろこし 塩 こしょう	23.9 g	
	野菜スープ	カルシウム	キャベツ 玉ねぎ 大根 チンゲンサイ にんじん とりからだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	322 mg			花ふと野菜のみそ汁	カルシウム	キャベツ ほうれん草 えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 花ふと	320 mg	
	牛乳	乳	牛乳	エネルギー 3.5 g			デコポン / 牛乳	乳	デコポン / 牛乳	エネルギー 3.0 g	
11月	三色丼	卵	米	エネルギー 752 kcal	江戸時代にオランダから伝わった「いちご」は、それまで日本で食べられていた野生のいちごに比べあまりにも粒が大きかったため、毒があると勘違いされ、当時は誰も食べようとしなかったそうです。今では、品種改良がすすみ、人気の果物となっています。ビタミンCが多いので、免疫力を高める働きがあります。	24日	ドライカレーサンド(ミルク食パン)	乳	ミルク食パン【乳 小麦】	エネルギー 793 kcal	
	磯の香和え	たんぱく質	たまご 玉ねぎ 鶏肉 えだまめ 大豆ミート しょうゆ 油 砂糖 しょうが 酒 塩	32.2 g			ドライカレー	たんぱく質	玉ねぎ 豚肉 牛肉 にんじん カレールウ【小麦】 大豆ミート 赤ワイン ケチャップ りんご ウスターソース コンソメ 油 しょうが にんにく	29.8 g	
	根菜のみそ汁	脂質	もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 砂糖 のり	23.5 g			コールスローサラダ	脂質	キャベツ きゅうり にんじん ノンエッグドレッシング 塩 こしょう	37.3 g	
	いちご / 牛乳	カルシウム	じゃがいも 厚揚げ 大根 にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし	423 mg			ベーコンとじゃがいものスープ	カルシウム	じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん ベーコン とりからだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	362 mg	
牛乳	乳	いちご / 牛乳	エネルギー 2.8 g	プッシュクリーム / 牛乳	乳・卵 / 乳	シュークリーム(カスタークリーム 乳製品 たまご 小麦粉 でん粉 塩 ココアパウダー) / 牛乳	エネルギー 4.4 g				

※ 都合により献立は変更になることがあります。 ※ 今月の地場産物(石川県産) 米、牛乳、卵、大豆、ねぎ、小松菜、だいこん、さつまいも、はくさい、キャベツ、ふくらぎ、米粉