



今月の給食目標
「給食について考えよう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

品名	こんだて	乳・卵	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルゲン 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
8	梅ひじきごはん 厚焼きたまご 紅白なます もち雑煮 牛乳	卵 乳	米 ひじきのつくだ煮 梅 砂糖 塩 厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油) 大根 油揚げ にんじん 酢 砂糖 醤油 塩 もち 豆腐 小松菜 鶏肉 にんじん ごぼう 醤油 煮干しだし 酒 昆布だし 干しいたけ	エネルギー 781 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 20.1 g カルシウム 430 mg 食塩相当量 2.3 g	1 1日は『鏡開き』です。給食も鏡開きにあわせた献立にしました。お正月に神様へお参りなされた鏡もちを下げて、家族みんなで味わう鏡開きは、日本に昔からある伝統行事です。お正月で割った鏡もちを、おしるこやぜんざい、お雑煮などにして、今年1年病気をせず、元気に暮らせますように、と願いを込めていただきます。
9	ミルクロール ハンバーグのおろしソース さつまいもサラダ かきたまスープ 牛乳	乳・小麦 魚 卵 乳	ミルクロール【乳・小麦】 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 塩) 醤油 酒 砂糖 みりん 大根 かつり粉 さつまいも キャベツ きゅうり ツナ【魚】ノエグッドレッシング にんじん 塩 こしょう 豆腐 たまご チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん とりがらだし 醤油 かつり粉 コンソメ 酒	エネルギー 796 kcal たんぱく質 32.9 g 脂 質 33.7 g カルシウム 630 mg 食塩相当量 3.6 g	給食の牛乳は、石川県の生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、牛を育てる人、牛乳を衛生的に飲めるようにしてくれる人、生乳や牛乳を運ぶ人、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。込められた多くの思いを感じ、残さずに飲むことで、ありがたいの気持ちを伝えられます。
13	ごはん 春巻き 野菜の三色ナムル 八宝菜 牛乳	小麦 卵 乳	米 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング) 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 しいたけ 米粉 粉あめ 塩 油 ほうれん草 にんじん 切り干し大根 醤油 みりん ごま油 ごま 砂糖 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 豚肉 うずらたまご たけのこ 醤油 油 かつり粉 しょうが 中華スープ オイスターソース 酒 砂糖 ごま油	エネルギー 802 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 29.2 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 1.9 g	『ほうれん草』は代表的な緑黄色野菜の一つで、冬から春にかけておいしくなります。見た目がそっくりな小松菜との違いは、根元が赤いところです。寒くなるとうまみが増し、栄養価も高まります。特に貧血予防に効果的な鉄、鉄の吸収を助けるビタミンC、免疫力を高めるビタミンAが豊富に含まれています。
14	チキンライス 青のりポテト コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	乳	米 玉ねぎ 鶏肉 トマト ケチャップ エリンギ えだまめ 白ワイン 中濃ソース オリーブ油 コンソメ こしょう じゃがいも 油 塩 青のり 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 えのきたけ とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	エネルギー 749 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 22.5 g カルシウム 417 mg 食塩相当量 2.6 g	『鶏肉』は他のお肉よりもやわらかく、消化吸収がよいのが特徴です。体を作るたんぱく質だけでなく、皮膚や粘膜、目の調子をととのえてくれるビタミンAも含まれています。給食のチキンライスは、調理員さんが鶏肉と野菜を煮めて、ケチャップソースで味付けした具を作り、それをご飯に混ぜて作っています。
15	ごはん(減) ふくらぎと大豆の甘辛がらめ ゆかりあえ カレーうどん 牛乳	米 魚 小麦 乳	米 ふくらぎ 大豆 かつり粉 油 砂糖 醤油 みりん 米粉 かぶ 白菜 にんじん 赤しそ 砂糖 塩 昆布 醤油 うどん 玉ねぎ 豚肉 にんじん ほうれん草 カレーウ【小麦】油揚げ ねぎ とりがらだし 煮干し 醤油 酒 油 カレー粉	エネルギー 900 kcal たんぱく質 35.4 g 脂 質 32.5 g カルシウム 358 mg 食塩相当量 3.2 g	『ふくらぎ』は大きく成長すると『ぶり』になります。成長するにつれて名前が変わっていく魚を『出世魚』と言います。能登地方では、大きさによって『こそくら』『ふくらぎ』『がんと』『ぶり』の順に呼び名が変わります。生活習慣病や記憶力の低下を防ぐ栄養素がたくさん含まれているので、ぜひ食べてみましょう。
16	ミルク食パン/みかんジャム 鶏肉のコンフレック焼き ジャーマンポテト きのこのごまスープ 牛乳	乳・小麦	ミルク食パン【乳・小麦】 / みかんジャム(水あめ みかん 砂糖) 鶏肉 コンフレック ノエグッドレッシング 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ にんじん とうもろこし ポークソーセージ えだまめ 油 コンソメ こしょう 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ みそ ごま とりがらだし コンソメ 砂糖 塩 こしょう	エネルギー 786 kcal たんぱく質 37.6 g 脂 質 29.4 g カルシウム 457 mg 食塩相当量 3.2 g	食パンと一緒に出る『ジャム』はいろいろな果物で作られます。果物に砂糖をかけてしばらくおき、火にかけて沸騰させながら、トロミがつくまでじっくり煮詰めます。旧石器時代には、ちみつと果物を一緒に煮たことがジャムの始まりだそうです。たくさんとれた果物をジャムにすると、保存できるので、長く食べられます。
19	ごはん お好み焼き風 ごまあえ 豚肉と高野豆腐の煮物 牛乳	米 魚 小麦 乳	米 野菜の寄せ焼き(キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも にんじん 魚肉 豆腐 油 大豆たんぱく 砂糖 塩 だれ) 中濃ソース ケチャップ 青のり かつおぶし【魚】 もやし 小松菜 キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 玉ねぎ 大根 豚肉 うずらたまご にんじん 高野豆腐 醤油 とりがらだし 米粉 油 酒 砂糖 かつり粉 みりん にんにく	エネルギー 792 kcal たんぱく質 33.9 g 脂 質 24.4 g カルシウム 407 mg 食塩相当量 3.1 g	その昔、高野山のお坊さんが買ってきた豆腐を外に出したまま忘れてしまいました。次の日の朝、凍った豆腐を何とかが食べられないかと、太陽に当てて溶かしたところ、水分が飛んで乾燥されて、新しい豆腐ができてしまいました。これが、『高野豆腐』の始まりです。今日は、戻した高野豆腐を油で揚げ、野菜や肉と一緒に煮込みました。
20	かやくごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツの甘酢和え 白菜のみそ汁 牛乳	(小麦) 卵 乳	米 油揚げ ごぼう 大根 にんじん えだまめ 醤油 酒 砂糖 昆布だし 干しいたけ 鶏肉 かつり粉 油 醤油 酒 しょうが キャベツ もやし きゅうり 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩) 酢 砂糖 醤油 塩 白菜 ほうれん草 えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし	エネルギー 754 kcal たんぱく質 34.6 g 脂 質 25.1 g カルシウム 379 mg 食塩相当量 3.8 g	おはしを正しく持って食べることができていますか。上のはしはえんぴつのように持ち、下のはしは指から通して、薬指の横で支え、上のはしだけを動かすのが正しい持ち方です。はしを正しく使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく見えます。毎日の食事で正しい持ち方を意識して練習しましょう。
21	キーマカレー (カレーソース) かぶとツナのサラダ 手作りさつまいもケーキ 牛乳	小麦 魚 乳	米 玉ねぎ じゃがいも 小松菜 カレールー【小麦】豚肉 にんじん とりがらだし りんご 大豆ミート ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉 かぶ キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】醤油 レモン果汁 砂糖 ごま油 塩 さつまいも 米粉 豆乳 メープルシロップ 油 砂糖 ベーキングパウダー 塩 シナモン	エネルギー 899 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 29.9 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 3.7 g	『かぶ』は、秋から冬にかけて旬をむかえる野菜で、寒くなればなるほど甘みが増しておいしくなります。かぜの予防に効果的なビタミンCが多いだけでなく、食べたものの消化を助けるアミラーゼなどの消化酵素を含んでおり、胃の働きを活性化して、腸の動きも整えてくれます。今日は、ツナと一緒にサラダにしました。
22	ごはん ふくらぎのしょうがみそがらめ のり酢あえ 豆腐のすまし汁 牛乳	米 魚 乳	米 ふくらぎ みそ かつり粉 油 白みそ 米粉 砂糖 酒 しょうが みりん 小松菜 もやし 鶏肉 とうもろこし 酢 醤油 砂糖 酒 のり 豆腐 にんじん ごぼう なめこ ねぎ 醤油 煮干しだし 酒 昆布だし わかめ みりん 塩	エネルギー 845 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 28.7 g カルシウム 323 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、作っている調理員さんへありがとうの気持ちを伝えたりするための行事です。給食の歴史を調べたり、家族や先生の思い出の給食を聞いてみましょう。
23	ハニーチーストースト キャベツとかまぼこのレモンサラダ ポークピーンズ 牛乳	乳・小麦 魚 乳	ミルク食パン【乳・小麦】 チーズ はちみつ マーガリン 砂糖 キャベツ ブロッコリー とうもろこし かまぼこ【魚】ノエグッドレッシング にんじん レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 にんじん トマト 大豆 ケチャップ とりがらだし 中濃ソース 砂糖 赤ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 784 kcal たんぱく質 33.6 g 脂 質 33.1 g カルシウム 436 mg 食塩相当量 3.0 g	『ハニーチーストースト』は調理員さんの手作りです。マーガリンに砂糖とはちみつを混ぜて食パンにぬり、上にチーズをのせて焼きます。とても手間がかかりますが、食べている時の喜び顔を思い浮かべながら頑張って作りました。残さず食べてくれたり、きれいに片付けられていると、調理員さんも喜びの笑顔になりますよ！

※都合により献立が変更になることがあります。

令和8年1月

品名	こんだて	乳41-対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
26	ごはん さばのみそ焼き 七日炊きごぼう 車心のたまごじ 牛乳	魚 卵・小麦 乳	米 さば みそ みりん 醤油 にんにくごま油 ごぼうごま 醤油 砂糖 みりん 煮干しだし たまご じゃがいも 玉ねぎ 白菜 鶏肉 小松菜 にんじん 車ふ【小麦】 ねぎ 醤油 煮干しだし 砂糖 酒 みりん	エネルギー 880 kcal たんぱく質 39.1 g 脂 質 30.2 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 3.0 g	『七日炊きごぼう』は、七尾市に昔から伝わる郷土料理です。七尾市には味の良いごぼうがとれる上沢野地区があり、江戸時代に将軍家に献上されるほどでした。このおいしいごぼうをお坊さんにも食べてほしいという思いから、水とみそを足しながら7日間かけて炊き上げる七日炊きごぼうが生まれました。味わってみましょう。
27	桜えびのコンソメピラフ おからコロック さっぱりゆずポンサラダ 冬のビタミンたっぷりシチュー かぼちゃプリン/牛乳	えび 小麦 魚 乳 乳/乳	米 ポークソーセージピーマンにんじん ねぎ 桜えび コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう おからコロック(じゃがいも おから 鶏肉 玉ねぎ 醤油 砂糖 ごぼう みりん 酒 パン粉 でん粉 塩) 油 キャベツ きゅうり もやし きわかめ ポン酢 しらす干し【魚】 牛乳 白菜 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 鶏肉 マッシュルーム バター 米粉 とりがらし にんにく コンソメ 塩 こしょう かぼちゃプリン(かぼちゃ 牛乳 砂糖 水あめ れん乳 塩) / 牛乳	エネルギー 807 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 28.8 g カルシウム 473 mg 食塩相当量 4.0 g	今日は、今年度『石川県中学生学校給食献立コンクール』で最優秀賞を受賞した、七尾東部中学校1年生細川さんが考えた献立です。冬が旬の食材や能登野菜を使用し、6つの食品群をバランスよくとれるように組み合わせました。不足しがちなカルシウムがとれるように、ピラフに桜えびも入っています。味わって食べましょう。
28	ごはん 豚肉のくわ焼き あいませ 水 つみれ汁 牛乳		米 豚肉 かたくり粉 油 米粉 みりん 醤油 酒 砂糖 しょうが 大根 油揚げ にんじん 醤油 油 砂糖 酒 みりん 魚のすり身 白菜 豆腐 小松菜 にんじん ごぼう みそ かたくり粉 ねぎ しょうが 酒 昆布だし 牛乳	エネルギー 797 kcal たんぱく質 36.7 g 脂 質 23.1 g カルシウム 382 mg 食塩相当量 3.5 g	給食は、1889年に山形県の小学校で、貧しくしてお弁当を持ってこれない子供たちのために提供されたのが始まりです。最初の給食は、おにぎり・焼き魚・漬物でした。今の給食は、栄養をとるだけでなく、望ましい食習慣を身に付けたり、地域の文化や伝統に関心を深めたりといった、さまざまな役割を果たしています。
29	ごはん ちくわのごま揚げ 野菜の香りあえ 木 すき焼き風煮 牛乳	小麦・魚 小麦 小麦 乳	米 ちくわ【小麦・魚】 油 小麦粉 米粉 ごま もやし キャベツ 小松菜 たくあん(大根) にんじん 醤油 しょうが 玉ねぎ 豆腐 豚肉 白菜 こんにやく にんじん ねぎ ごぼう 醤油 車ふ【小麦】 砂糖 酒 みりん 油 牛乳	エネルギー 791 kcal たんぱく質 33.8 g 脂 質 21.2 g カルシウム 420 mg 食塩相当量 3.1 g	どんな野菜にも1年が一番おいしい季節『旬』があります。冬が一番おいしくなる野菜のことを、まとめて『冬野菜』と言います。冬野菜には、大根・にんじん・れんこん・かぶ・ごぼう・白菜などがあります。特に、根の部分を食べる野菜が多く、からだを中から温める働きがあります。食物せんいやビタミンもたっぷりです。
30	バターロール ラザニア ひじきのマリネサラダ 金 野菜のスープ煮 牛乳	卵・小麦 乳・小麦 乳	バターロール【卵・乳・小麦】 玉ねぎ トマト 豚肉 マカロニ ケチャップ テーズ デミグラスソース【小麦】 生クリーム 赤ワイン オリーブ油 にんにく コンソメ 塩 こしょう 小松菜 きゅうり キャベツ にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】 酢 油 砂糖 醤油 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ベーコン しめじ とちもち こし とりがらし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 760 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 28.9 g カルシウム 428 mg 食塩相当量 4.0 g	からだがウイルスをやっつける力を『免疫力』と言います。疲れがたまったり、食事のバランスが乱れたりすると、免疫力が弱くなり、ウイルスに負けてしまいます。寒くてカゼをひきやすい今の季節は、特に好き嫌いを、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べることが大切です。この機会に苦手な食べ物に挑戦しましょう。



昭和の給食

全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。全国各地で学校給食に関するさまざまな行事が企画されています。ここでは昔なつかしい昭和の給食メニューを紹介します。



昭和30年代



パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。くじら肉もよく登場しました。先割れスプーンで食べました。

昭和40年代



パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装チーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけにもなりました。

昭和50年代



米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとてとても豊かになりました。はしも使われるようになりました。