



今月の給食目標
「食事マナーを考えて食べよう」

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	乳成分	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
2月	ごはん ポークしゅうまい チャプチェ 豆腐とキムチのチゲ 牛乳	小麦 魚 乳	米 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) 玉ねぎ さつま揚げ【魚】春雨 にんじん には 醤油 油 ごま油 中華スープ 砂糖 みりん 豆腐 白菜 もやし 豚肉 白菜キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 たらこ にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤) にんじん しめじ ねぎ みそ とりがらし 酒 チョジャン 煮干し 醤油 ごま油 牛乳	エネルギー 765 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 23.6 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 2.8 g	「チャプチェ」は春雨を使った炒め物のことで、韓国で生まれた料理です。韓国語で「チャプ」は混ぜる、「チェ」は野菜という意味で、最初は野菜だけの炒め物だったそうです。1930年頃に、さつまいものでん粉で作った春雨と一緒に炒めるようになり、今のチャプチェになりました。五色の食材を使うのが特徴です。
3月	ごはん いわしのしょうが煮 菜の花あえ 火 粕汁 黒糖福豆/牛乳	米 魚 卵 小麦/乳	米 いわしのしょうが煮(いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 しょうが 塩) キャベツ たまご 菜の花 小松菜 にんじん 醤油 砂糖 油 ごま 塩 さつまいも 大根 玉ねぎ 白菜 鶏肉 酒かす にんじん みそ ねぎ 煮干し 酒 黒糖福豆(大豆 砂糖 もち米 でん粉 小麦粉 黒糖 油) / 牛乳	エネルギー 777 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 23.2 g カルシウム 432 mg 食塩相当量 2.8 g	今日は節分です。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いをこめて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。豆を歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になるにいとやわらかくなります。健康に過ごせるように願いを込めて、福豆を食べましょう。
4月	大豆のキーマカレー (カレーソース) ひじきとチーズの彩りサラダ 水 りんご 牛乳	小麦 乳 乳	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】にんじん 大豆 とりがらし りんご ケチャップ ウスターソース 大豆ミート 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉 キャベツ ブロッコリー 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 りんご 牛乳	エネルギー 823 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 28.0 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 3.7 g	「大豆」には良質なたんぱく質が多く含まれ、「畑の肉」ともよばれます。またビタミンB群、E、カルシウム、鉄といったミネラルや食物せんいも含まれます。大豆は生のまま食べても消化されず、栄養も吸収されないので、豆腐や納豆、きな粉などいろいろな加工品に姿をかえて、わたしたちの食卓に並んでいます。
5月	ごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツの甘酢あえ 木 大根のそぼろ煮 牛乳	小麦・魚 乳	米 ちくわ【小麦・魚】油 小麦粉 米粉 青のり キャベツ もやし 小松菜 ハム 酢 砂糖 醤油 塩 大根 玉ねぎ 厚揚げ ごんにやく 鶏肉 豚肉 にんじん えだ豆 醤油 かたくり粉 砂糖 煮干し 酒 油 牛乳	エネルギー 784 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 23.4 g カルシウム 403 mg 食塩相当量 3.1 g	日本の食事では、食器を持って食べます。ごはん茶碗やお碗を正しく持っていますか？茶碗は、親指を上の方につかまえ、人差し指・中指・薬指・小指はそろえて、茶碗の横と下を包むように持ちます。上からつかんだり、下側だけを持つと、落とすやすくなります。自分の持ち方を振り返り、マナーを守って食べましょう。
6月	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き おじゃこ小松菜の骨太サラダ 金 白菜のシチュー 牛乳	卵・乳・小麦 魚 乳 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) 鶏肉 マーマレード みりん 醤油 酢 キャベツ 小松菜 にんじん しらす干し【魚】酢 オリーブ油 醤油 砂糖 酒 塩 こしょう 牛乳 じゃがいも 白菜 玉ねぎ にんじん ベーコン しめじ バター 米粉 とりがらし コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 733 kcal たんぱく質 36.3 g 脂 質 29.2 g カルシウム 451 mg 食塩相当量 3.7 g	「食べ物をよくかむことは、食べすぎを防いだり、消化・吸収を助けたり、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。脳の働きもよくなり、漢字を覚えたり、すばやく計算ができるようになります。よくかんで食べるために、歯ごたえのある食材を食事に取り入れることも大切です。よくかんで食べることを意識しましょう。
9月	ごはん 五日厚焼きたまご きんぴらごぼう 月 めった汁 牛乳	米 卵 乳	米 五日厚焼きたまご(たまご かつおだし 鶏肉 にんじん だけのご 砂糖 でん粉 もずく 醤油 みりん 酢 しいたけ 塩 油) ごぼう 豚肉 にんじん ピーマン 醤油 ごま みりん 砂糖 酒 油 ごま油 さつまいも 豚肉 玉ねぎ 小松菜 にんじん ごんにやく みそ ねぎ 煮干し 酒 牛乳	エネルギー 748 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 21.4 g カルシウム 358 mg 食塩相当量 2.6 g	「きんぴら」という変わった名前は、「浄瑠璃」という昔からある演劇のお話からつけられました。とても強くて、悪者を勇ましくやっつけた主人公の名前が「金平」だったことから、材料に使われるごぼうに歯ごたえがあり、力をつける食べ物だったことから考えられました。今日は、世がきにしたごぼうをたっぷり炒めて作りました。
10月	ごはん さばの南蛮漬け 野菜のごまあえ 火 のっぺい汁 牛乳	魚 乳	米 さば 油 かたくり粉 砂糖 醤油 酢 玉ねぎ 米粉 ごま油 キャベツ もやし ほうれん草 醤油 ごま 砂糖 豆腐 里いも 鶏肉 ごんにやく にんじん ごぼう ねぎ 煮干し 醤油 かたくり粉 干しいたけ 酒 塩 牛乳	エネルギー 808 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 28.1 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 2.2 g	「ごま」は小さい粒の中に、骨や歯を強くするカルシウム、血液のもとになる鉄などのミネラル、ビタミン、食物せんいなどの栄養素がギュッとつまっています。また、香ばしい風味と香りで食欲増進にもつながります。脂質も多く含まれるので、食べすぎには注意が必要です。成長期の食事にぜひ取り入れてほしい食品です。
12月	鶏ごぼうピラフ ハートのコロッケ マカロニサラダ 木 野菜スープ 牛乳	乳 小麦 小麦・魚 乳	米 コンソメ 玉ねぎ 鶏肉 ごぼう ピーマン にんじん バター 白ワイン 塩 こしょう ハートのコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 ラード 塩 パン粉 小麦粉 コンプラフ 油 水あめ でん粉) 油 キャベツ ブロッコリー マカロニ ツナ【魚】ノンエッグレッシング とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう 大根 玉ねぎ もやし にんじん ベーコン とりがらし 醤油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 750 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 27.5 g カルシウム 365 mg 食塩相当量 2.9 g	2月14日は「バレンタイン」です。その昔、ローマ皇帝に内緒で遠征に出る兵士を結婚させていたバレンタイン司教が、捕まえて処刑されてしまいました。心優しい司教を神様としてまつり、恋人達の記念日としてバレンタインデーが作られました。日本ではチョコレートですが、世界では親しい友達と花やカードを贈りあう日です。
13月	フィッシュバーガー (魚のフライ) (タルタル風サラダ) 金 ミネストローネ バナナ/牛乳	乳・小麦 小麦・魚 乳 バナナ/乳	胚芽パンズ(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 塩) しいらフライ(しいら 小麦粉 でん粉 油 醤油 しょうが 塩 砂糖 パン粉) 油 中濃ソース 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ノンエッグレッシング にんじん チーズ ノンエッグタルタルソース 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ トマト にんじん ベーコン 大豆 ケチャップ とりがらし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩 こしょう バナナ / 牛乳	エネルギー 833 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 36.8 g カルシウム 407 mg 食塩相当量 3.6 g	野菜やくだものには、骨や歯をつくる無機質(むかしつ=英語ではミネラル)、病気と戦うビタミンなど、体にとっても大切な働きをする栄養素がふくまれています。特にビタミンは、毎日食品から補給することが必要な栄養素です。健康のために野菜やくだものを毎日350gくらい食べることを目指しましょう。
16月	ごはん 揚げヨーザ 小松菜の中華あえ 月 麻婆豆腐 牛乳	小麦 乳	米 肉ヨーザ(キャベツ 玉ねぎ たらこ 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 油 大豆粉) 油 小松菜 キャベツ もやし にんじん 醤油 酢 砂糖 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 赤みそ にんじん ねぎ には 醤油 酒 砂糖 かたくり粉 干しいたけ 油 にんにく しょうが ごま油 トウハンジャン 牛乳	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	「麻婆」とは、中国語で「顔にアザのあるおばあさん」という意味です。その昔、工場に働いている人たちに、お昼ごはんを作ってあげていたおばあさんが、羊の肉と豆腐を使って、ピリッと辛い料理を作りました。おいしくて町中に広まった時に、おばあさんの顔にアザがあったことから「麻婆豆腐」と名付けられました。
17月	ごはん 大豆と煮干しのごまがらめ 親子煮 火 りんご 牛乳	米 魚 卵 乳	米 大豆 いわし 煮干し 砂糖 かたくり粉 油 醤油 みりん ごま 米粉 たまご 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 ほうれん草 にんじん ごんにやく 醤油 煮干し 砂糖 酒 干しいたけ 塩 りんご 牛乳	エネルギー 772 kcal たんぱく質 35.5 g 脂 質 21.0 g カルシウム 533 mg 食塩相当量 2.3 g	冬本番を迎え、気温が低く、体調をくずしたり、インフルエンザなどの感染症が流行したりする時期です。バランスの良い食事を好き嫌いせずに食べて、しっかり栄養をとることで、体がウイルスと戦う力「免疫力」をつけることができます。自分の体を守るために、苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。

※都合により献立が変更になることがあります。

品名	こんだて	料理-対応	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
18	ごはん ふくらぎのカレー揚げ キャベツとわかめの酢の物 水 豆腐のみそ汁 牛乳	魚	米 ふくらぎ かたり粉 油 酒 米粉 醤油 しょうが カレー粉 キャベツ きゅうり 油揚げ 酢 砂糖 醤油 みりん わかめ 塩 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ ねぎ 煮干しだし	エネルギー 783 kcal たんぱく質 33.0 g 脂 質 29.3 g カルシウム 410 mg 食塩相当量 2.1 g	魚には、人間と同じように頭も骨もあります。給食では、魚屋さんで包丁で1匹ずつ切ってくれています。すべての骨をとることは難しいので、小さな骨があるかもしれません。食べる前に骨がわかったら、箸で取ってから口に入れましょう。よくかんで食べれば、口の中に骨が入っても、歯に当たって出すことができます。
19	豚丼 (豚丼の具) 海のサラダ 木 じゃがいもとバターのみそ汁 ハスカップゼリー/牛乳	米 魚	米 豚肉 玉ねぎ たら 醤油 酒 砂糖 みりん ごま油 にんにくワゴンジャン キャベツ ブロッコリー かに風味かまぼこ【魚】にんじん 酢 昆布 砂糖 醤油 塩 こしょう じゃがいも もやし 玉ねぎ にんじん とうもろこし みそ ねぎ とりがらだし 煮干しだし バター /乳 ハスカップゼリー(砂糖 ハスカップ果汁) / 牛乳	エネルギー 774 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 3.1 g	日本の食料庫とも言われる「北海道」をテーマにした献立です。養豚業が盛んな十勝地方の郷土料理である「豚丼」は、汗を流して働く農家や開拓者のために作ったスタミナ料理です。種類豊富な魚介類が獲れる北海道では、昆布の産物も盛んです。北海道で広く自生している「ハスカップ」は甘酸っぱさが特徴で、抗酸化作用があり、栄養価の高い果物です。
20	アーモンドトースト オムレツのトマトソース マゼドアンサラダ 金 野菜スープ 牛乳	卵	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) バター アーモンド 砂糖 プレーンオムレツ(たまご 油 塩 でん粉) トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖 じゃがいも ブロッコリー にんじん ノエックレッシング* とうもろこし 塩 こしょう 大根 玉ねぎ キャベツ にんじん ベーコン とりがらだし 醤油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 813 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 41.2 g カルシウム 497 mg 食塩相当量 3.8 g	生活習慣が朝型の人が朝型の人よりも変型の人に比べて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。その結果、勉強やスポーツに悪影響が及びます。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえ、朝から脳も体も元気に働けるようにしましょう。
24	魚とたまごのそぼろ丼 (そぼろ丼の具) 白菜とチキンのレモンサラダ 火 小松菜のみそ汁 牛乳	米 卵・魚	米 ツナ【魚】たまご 玉ねぎ えだ豆 砂糖 しょうが 醤油 酒 みりん ごま油 塩 白菜 鶏肉 きゅうり にんじん ノエックレッシング* 酒 レモン 塩 こしょう 豆腐 小松菜 大根 にんじん 油揚げ みそ 煮干しだし	エネルギー 757 kcal たんぱく質 35.6 g 脂 質 25.4 g カルシウム 414 mg 食塩相当量 3.1 g	私たちは、食べることで体に必要なエネルギーや栄養素を取り入れて生きています。食べることは、他の生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立つ営みです。食べ物を粗末に扱ったり、捨てたりすることは、命を無駄にしていることとなります。食べ物を大切にして、感謝の心をもって食べましょう。
25	ごはん(減量) ヤンニョムチキン 大根のナムル 水 野菜ラーメン 牛乳	米 小麦	米 鶏肉 片栗粉 油 ケチャップ 米粉 酒 コチュジャン しょうゆ 砂糖 みりん 塩 にんにくこしょう 大根 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 砂糖 ごま油 水 中華めん キャベツ 豚肉 玉ねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ねぎ とりがらだし しょうゆ みそ 中華スープ 酒 油	エネルギー 861 kcal たんぱく質 34.7 g 脂 質 27.1 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 2.6 g	「ヤンニョムチキン」は韓国料理で、揚げた鶏肉に甘辛いたれをからめたものです。ヤンニョムとは韓国の合わせ調味料のことをいいます。給食では、韓国の調味料であるコチュジャンや砂糖、ケチャップなどを混ぜ合わせて、ヤンニョムソースを作りました。見た目は辛そうですが、ごはんがすすむ食べやすいソースです。
26	ごはん さばのねぎみそ焼き しめじあえ 木 うま煮 牛乳	米 魚 卵	米 さば みそ ねぎ 砂糖 醤油 みりん しょうが 酒 白菜 ほうれん草 しめじ 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油) 醤油 砂糖 じゃがいも 大根 鶏肉 厚揚げ こんにやく にんじん えだ豆 醤油 煮干しだし 酒 みりん 砂糖 昆布	エネルギー 777 kcal たんぱく質 38.0 g 脂 質 23.6 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 3.3 g	日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、一緒に食事をしている人にもよい印象を与えます。はしを正しく持ち、上手に使っていますか？毎日の給食やおうちでの食事で正しい持ち方を意識して、はしを使いましょう。
27	チーズホットドッグ ひじきのスパゲッティサラダ 野菜のスープ煮 金 ヨーグルト 牛乳	乳・小麦 小麦・魚	コッパパン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩) ボークソーセージ チーズ ケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ ツナ【魚】スパゲッティ にんじん 醤油 砂糖 酢 油 ひじき 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 にんじん とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン こしょう	エネルギー 774 kcal たんぱく質 34.1 g 脂 質 31.4 g カルシウム 642 mg 食塩相当量 3.9 g	「チーズホットドッグ」は家で簡単に作れるメニューです。加熱したウインナーにケチャップをからめて、切れ目をいれたパンにはさみます。上からチーズをのせてトースターで焼き、チーズがとけたらできあがりです。主食と主菜と一緒にとることができるので、朝ごはんにおすすみます。家族に作ってあげても喜ばれます。

大豆にはいろいろな種類があります



大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆にわけられています。黒大豆は、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆は一般的で、大豆製品の全般に使われています。青大豆はきな粉、和菓子などに使われます。

豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気がかからないともいわれています。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

体をつくるものになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。