



今月の給食目標  
「1年間の食生活をふりかえろう」

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

品目	こんだて	アレルギー	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
2	ごはん メンチカツ キャベツの甘酢和え 月 さつま汁 牛乳	小麦 卵	米 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 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 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 牛乳	エネルギー <b>820</b> kcal たんぱく質 <b>30.5</b> g 脂 質 <b>25.6</b> g カルシウム <b>377</b> mg 食塩相当量 <b>2.8</b> g	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思われ、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。
3	ちらしずし 切り干し大根のごまマヨあえ 豆腐とわかめのみそ汁 火 ひなあられ 牛乳	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 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 豆腐 白菜 ねぎ にんじん みそ 煮干しだし わかめ ひなあられ(もち米 砂糖 醤油 昆布 青のり 水あめ みりん 塩)	エネルギー <b>754</b> kcal たんぱく質 <b>30.3</b> g 脂 質 <b>24.4</b> g カルシウム <b>391</b> mg 食塩相当量 <b>4.3</b> g	3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りにはひな人形をかざり、桃の花、ひし餅、ひなあられなど色とりどりのお供えをします。それぞれに健康で元気に育ってほしい願いと、暖かい春を迎えられる喜びが込められています。今日の給食はひなあられです。健やかな健康を願い、残さず食べましょう。
4	ごはん ふくらぎのごまみそがらめ あいませ 水 なめこ汁 牛乳	魚	米 ふくらぎ 白みそ 片栗粉 油 米粉 みそ 砂糖 酒 ごましょうゆ みりん 大根 にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 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	エネルギー <b>811</b> kcal たんぱく質 <b>30.7</b> g 脂 質 <b>29.3</b> g カルシウム <b>387</b> mg 食塩相当量 <b>3.3</b> g	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。
5	カレーライス (カレーソース) ミモザサラダ 木 ヨーグルトあえ 牛乳	小麦 卵	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【小麦】とりがらしりんご 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 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	エネルギー <b>851</b> kcal たんぱく質 <b>27.2</b> g 脂 質 <b>26.1</b> g カルシウム <b>414</b> mg 食塩相当量 <b>3.2</b> g	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。野菜の緑色と、たまごの黄色の組み合わせから、春の訪れを感じることができます。食事からも季節を感じ、味わいましょう。
6	きなこ揚げパン 6 花野菜とひじきのサラダ ほうれん草のシチュー 金 パナナ 牛乳	乳・小麦	ミルクロール【乳 小麦】きな粉 砂糖 油 塩 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 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 とりがらし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	エネルギー <b>769</b> kcal たんぱく質 <b>29.5</b> g 脂 質 <b>29.0</b> g カルシウム <b>407</b> mg 食塩相当量 <b>2.5</b> g	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。
9	ごはん ソースカツ 野菜炒め 月 厚揚げのみそ汁 牛乳	小麦 魚	米 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 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 厚揚げ 大根 こんにゃく えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし	エネルギー <b>759</b> kcal たんぱく質 <b>33.3</b> g 脂 質 <b>22.4</b> g カルシウム <b>379</b> mg 食塩相当量 <b>3.1</b> g	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われています。
10	三色丼(ごはん) (三色丼の具) 磯の香和え 火 根菜のみそ汁 牛乳	卵	米 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 もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 砂糖 のり 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	エネルギー <b>760</b> kcal たんぱく質 <b>31.9</b> g 脂 質 <b>23.5</b> g カルシウム <b>432</b> mg 食塩相当量 <b>2.7</b> 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も伝わります。
11	ごはん あつやきたまご ごぼうサラダ 水 とり野菜うどん 牛乳	卵 小麦	米 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) 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 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	エネルギー <b>763</b> kcal たんぱく質 <b>31.1</b> g 脂 質 <b>20.1</b> g カルシウム <b>343</b> mg 食塩相当量 <b>2.9</b> g	私たちの体は1日の中で一定のリズムで体温や血圧などを変化させています。これらの動きは「体内時計」といわれます。春休み中、夜ふかしをしたり、生活が不規則になると、リズムがくずれ、体調不良が続きやすくなります。休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に新しい学年での新学期を迎えましょう。
12	わかめごはん 12 鶏肉のから揚げ 春雨の酢の物 木 紅白ずまし汁 デザート(お・ゼリー、中学・お祝い) / 牛乳	(小麦)	米 大麦 わかめ 塩 鶏肉 片栗粉 油 米粉 しょうゆ 酒 しょうが 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 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	エネルギー <b>848</b> kcal たんぱく質 <b>32.9</b> g 脂 質 <b>22.6</b> g カルシウム <b>370</b> mg 食塩相当量 <b>2.8</b> g	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。一日三食バランスよく食べて健康な生活を送ってください。ご卒業おめでとうございます。
13	金		<h1>卒業式</h1>		
16	ごはん 焼きぎょうざ 野菜とツナの中華あえ 月 厚揚げの中華煮 牛乳	小麦 魚	米 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) 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 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	エネルギー <b>767</b> kcal たんぱく質 <b>29.0</b> g 脂 質 <b>23.5</b> g カルシウム <b>538</b> mg 食塩相当量 <b>2.6</b> g	厚揚げの中華煮には白菜を使用しています。白菜は、ビタミンや食物繊維が豊富です。加熱するとかさが減るのでたくさん食べられます。水に溶けやすいビタミンも汁ごと食べることができます。白菜の他にも玉ねぎやにんじん、小松菜などたくさんの野菜を使用した汁物です。残さず食べて栄養をしっかりととりましょう。

※都合により献立が変更になることがあります。

令和8年3月

品目	こんだて	原材料・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
17	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 火 花ふと野菜のみそ汁 デザート（小：お祝い、中学：ゼリー） / 牛乳	米 小麦 乳	米 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) ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 砂糖 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 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 お祝いクレープ(豆乳 油 砂糖 いちご 米粉 大豆粉 しょうゆ)、青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖) / 牛乳	エネルギー 878 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 27.4 g カルシウム 556 mg 食塩相当量 3.0 g	小学校6年生の卒業をお祝いする献立です。みなさんは、小学校の間に身長・体重が増え、成長したと思います。食へ物は体を作り、命を守る大切なものです。体を作るもとは、栄養バランスのとれた食事です。さらによく体を動かし、十分な睡眠をとることで体がぐんぐん育ちます。卒業してからも、食へることを大切に考えられる人でいてくださいな。
18	ごはん 魚のオーロラ焼き 野菜のごまあえ 水 沢煮焼 牛乳	魚 乳	米 さけ ノンエッグドレッシング ケチャップ 酒 塩 こしょう 小松菜 キャベツ もやし 油揚げ しょうゆ ごま 砂糖 大根 豚肉 ごぼう にんじん みつば 煮干しだし しょうゆ 酒 干しいたけ 昆布だし 塩 牛乳	エネルギー 759 kcal たんぱく質 34.6 g 脂 質 26.9 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 2.6 g	オーロラソースはフランス生まれのソースです。フランス語の『オーロラ』は『明け方』という意味で、ソースのオレンジ色が明け方の空の色に似ていることから名前がついたそうです。フランスでは白いホワイトソースにトマトやバターを加えて作るソースですが、日本では一般的にマヨネーズとケチャップを混ぜて作っています。
19	ドライカレー（ターメリックライス） （ドライカレー） 木 コールスローサラダ ベーコンとじゃがいものスープ 牛乳	小麦 乳	米 コンソメ 塩 ターメリック 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 キャベツ きゅうり にんじん ノンエッグドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう 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 牛乳	エネルギー 793 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 37.3 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 4.4 g	3月20日は『春分の日』です。この日は、1年の中で昼と夜の長さが同じになる日です。この日は、昔から農作業を始める目安とされてきました。現在は祝日となり、法律では「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」となっています。春分の日が過ぎると、昼の長さも日に長くなっていきます。自然の中で季節の変わり目を感じてみましょう。
23	ごはん 高野豆腐の甘辛がらめ 塩昆布あえ 月 豆乳みそ鍋 牛乳	米 乳	米 さつまいも 高野豆腐 油 しょうゆ はちみつ 酒 米粉 砂糖 片栗粉 青のり キャベツ 小松菜 にんじん 塩昆布 しょうゆ 白菜 豆乳 玉ねぎ 豚肉 にんじん しめじ こんにゃく ねぎ みそ 煮干しだし みりん 酒 牛乳	エネルギー 747 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 414 mg 食塩相当量 2.6 g	給食では、様々な形で昆布を使用します。汁物のだしとしてのだし昆布、あえ物に使用するきざみ昆布、今日のような昆布に味をつけた塩昆布があります。昆布には『グルタミン酸』という、うま味成分が多く含まれているので、いろいろな料理をよりおいしくしてくれます。日本の食にかかせない食材です。
24	ごはん 鶏肉のトマトソース キャベツとツナのサラダ 火 かきたま汁 牛乳	米 魚 卵 乳	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ケチャップ 片栗粉 油 米粉 白ワイン 赤ワイン 砂糖 にんにく コンソメ 塩 こしょう キャベツ きゅうり 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 たまご 豆腐 白菜 もやし ねぎ 煮干しだし しょうゆ 昆布だし 片栗粉 塩 牛乳	エネルギー 798 kcal たんぱく質 34.5 g 脂 質 28.2 g カルシウム 337 mg 食塩相当量 2.2 g	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1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、ゆでも、焼いても食べられ、ケーキやお菓子などに欠かせない存在です。

**卒業生のみなさんへ**

**ご卒業おめでとうございます！！**

学校の給食はいかたごしたか？

給食室では、勉強やスポーツを一生懸命にがんばっているみなさんの「心と体の栄養」になるようにと、力を合わせ、愛情をこめて、おいしい給食作りに取り組んできました。友達や先生方と過ごした給食時間が、楽しい思い出として心に残ってくれていたらうれしいです。

**感謝の気持ち**

「食べる」ということは、肉や魚、お米、野菜など、生き物の「命」をいただき、わたしたちの「命」をつなげていくことです。これからも、食事の際は「いただきます」「ごちそうさま」という感謝の気持ちを忘れず、「食べる」こと、そして自分自身の「命」を大切に、未来へ向かって歩いていってほしいと思います。

**心と体の栄養**

