



今月の給食目標  
「給食の準備と後片付けをきちんとしよう」

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・油脂	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	しそごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜のごまあえ 水 手まり麩のみそ汁 お祝いゼリー/牛乳		米 赤しそ 砂糖 塩 鶏肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが 小松菜 もやし キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖 小麦 白菜 玉ねぎ にんじん 油揚げ えのきたけ みそ ねぎ 煮干し 手まりふ 乳/ 卵 祝いいちごゼリー(いちごピューレ 砂糖 豆乳クリーム いちご果汁 水あめ)/牛乳	エネルギー 789 kcal たんぱく質 35.4 g 脂 質 23.2 g カルシウム 424 mg 食塩相当量 3.3 g	入学・進級おめでとうございます。みなさんはこれから1年間で約190回給食を食べます。給食を通して、食べ物の栄養や旬、地域の食材や郷土料理などを学び、食事のマナーや配膳の仕方などを身につけていきましょう。みなさんの給食は、給食センターの調理員さんが作っています。感謝の気持ちで残さず食べましょう。
9	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら 木 打ち込み汁 ヨーグルト/牛乳		米 魚・小麦 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 青のり ごぼう こんにやく 豚肉 れんこん にんじん ピーマン しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま 小麦 うどん 大根 白菜 小松菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干し だし 乳/乳 ヨーグルト/牛乳	エネルギー 817 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 488 mg 食塩相当量 3.4 g	「ヨーグルト」は、今から五千年前のエジプトで壁に絵が残るほど古くから食べられていました。日本でも奈良時代に「酪」という名前で食べられていたそうです。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を混ぜ、発酵させて作ります。そのおかげで消化吸収がよく、乳酸菌がおなかの調子を整えてくれます。残さず食べましょう。
10	ミルクロール さけのレモンソース ブロッコリーとハムのサラダ 金 ポークピーズ 牛乳		乳・小麦 ミルクロール【乳 小麦】 魚 さけ 油 米粉 しょうゆ 砂糖 レモン果汁 片栗粉 白ワイン 塩 こしょう ブロッコリー キャベツ ロースハム とうもろこし ノエックドレッシング にんじん 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト 大豆 にんじん ケチャップ とりがら だし 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 油 コンソメ 塩 乳 牛乳	エネルギー 831 kcal たんぱく質 42.8 g 脂 質 34.1 g カルシウム 358 mg 食塩相当量 3.1 g	運動能力を高めるためには、筋肉、内臓、骨などをよく発達させることが大切です。たんぱく質、鉄、カルシウムなどの栄養素もたくさん必要となります。また、それらの栄養素がからだの中でうまく働くために、ビタミンも十分にとらなければなりません。食べた物から作られるのが、からだです。食事にも気を配りましょう。
13	ごはん えびシューマイ パンサンスー 月 厚揚げの中巻煮 牛乳		米 小麦・卵 えびしゅうまい(魚肉 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ 大豆 たんぱく 砂糖 塩 小麦粉) 卵 キャベツ もやし きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) ロースハム 春雨 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ 厚揚げ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ 豚肉 にんじん だし の 干しいたけ にんにく しょうゆ 片栗粉 砂糖 酒 中華スープ 油 オスターソース ごま油 乳 牛乳	エネルギー 796 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 25.4 g カルシウム 469 mg 食塩相当量 2.5 g	4月はあらためて給食準備を見直してみましょう。給食当番は配膳前にきちんと手を洗いましょう。ごはんは全体を半分や1/4に区切って、盛りつけ量の目安にしましょう。汁物は底に盛りだまがないように、下の方から時々かき混ぜながら盛りましょう。給食の準備を手際よくできると、食べる時間を長く確保することができます。残り味わって食べることができます。
14	わかめごはん お花のハンバーグ さつまいもサラダ 火 大根と油揚げのみそ汁 清見オレンジ/牛乳	(小麦)	米 大麦 わかめ 砂糖 塩 ハンバーグ(鶏肉 玉ねぎ ラード 豚肉 大豆 たんぱく 砂糖 塩 トマト にんにく しょうゆ しょうが) しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 乳 さつまいも きゅうり にんじん ノエックドレッシング チーズ 塩 こしょう 大根 白菜 小松菜 油揚げ にんじん みそ ねぎ 煮干し だし /乳 清見オレンジ/牛乳	エネルギー 857 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 28.2 g カルシウム 618 mg 食塩相当量 3.7 g	給食の配膳はうまくできていますか? ごはんは、全体を半分や4つに区切り、盛りつけの目安にしましょう。底に具が沈みかちな汁物は、下の方からかき混ぜながら盛りましょう。食器の端に出た食べ物は中に入れて渡しましょう。給食の配膳が手際よくできると、食べる時間を長くくれるので、より味わって食べられます。
15	チキンピラフ オムレツ ひじきとツナのサラダ 水 カレースープ 牛乳		米 鶏肉 玉ねぎ にんじん えだまめ とうもろこし しょうゆ 白ワイン 油 コンソメ にんにく 卵 プレーンオムレツ(たまご 油 塩 でん粉) 魚 キャベツ きゅうり ツナ【魚】ノエックドレッシング 赤パプリカ しょうゆ ひじき みりん 塩 こしょう 小麦 大根 玉ねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン トマト カレールウ【小麦】とりがら だし コンソメ しょうゆ 油 にんにく しょうゆ 乳 牛乳	エネルギー 777 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 29.4 g カルシウム 451 mg 食塩相当量 3.5 g	食事の後は、片づけをきちんとしましょう。茶碗やお皿にはごはん粒や食べ物が残っている、きれいに洗うまでにはたくさん水と時間をかけます。茶碗やお皿の食べ物を残さず、きれいに食べることもマナーの一つです。きれいに後片づけされていると、食器を洗う調理員さんが気持ちよく仕事ができるので、協力しましょう。
16	ごはん さごしフライのトマトソース 切り干し大根のごまマヨあえ 木 かきたま汁 牛乳		米 魚・小麦 さわか パン粉 トマト ケチャップ 油 小麦粉 白ワイン 米粉 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー ロースハム ノエックドレッシング 切り干し大根 ごま しょうゆ 卵 豆腐 たまご 玉ねぎ にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干し 昆布 だし 乳 牛乳	エネルギー 871 kcal たんぱく質 37.3 g 脂 質 31.7 g カルシウム 372 mg 食塩相当量 2.8 g	「切り干し大根」は、大根を細く切り、乾燥させた保存食です。水分が飛んでいる分、うまみや栄養がギュッとつまっています。特に、骨や歯を作るカルシウムとおなかの調子を整える食物せんいが多く含まれています。今日のようにあえ物やサラダにすると、歯ごたえが残るので、よくかんで食べることにつながります。
17	セルフドッグパン(コップパン) (ウィンナー) 野菜のカレーソテー 金 チンゲンサイの豆乳クリーム煮 牛乳		乳・小麦 ミルクロール【乳 小麦】 ソーセージ ケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ もやし ブロッコリー にんじん 塩 こしょう 玄米 塩 油 しょうゆ みりん しょうが にんにく カレールウ 小麦 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ 鶏肉 にんじん とうもろこし 米粉 マカロニ 脱脂粉乳 生クリーム とりがら だし 白ワイン 油 コンソメ こしょう 乳 牛乳	エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 32.9 g カルシウム 419 mg 食塩相当量 2.9 g	運動能力を高めるためには、筋肉、内臓、骨などをよく発達させることが大切です。たんぱく質、鉄、カルシウムなどの栄養素もたくさん必要となります。また、それらの栄養素がからだの中でうまく働くために、ビタミンも十分にとらなければなりません。食べた物から作られるのが、からだです。食事にも気を配りましょう。
20	ごはん 厚焼きたまご ごま酢あえ 月 みそおでん 青りんごゼリー/牛乳		米 卵 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) 白菜 ほうれん草 にんじん 酢 ごま しょうゆ 砂糖 しょうゆ 塩 魚 大根 じゃがいも 厚揚げ こんにやく 鶏肉 ちくわ【魚】にんじん みそ 砂糖 煮干し だし みりん 酒 干しいたけ 昆布 だし /牛乳 青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖)/牛乳	エネルギー 804 kcal たんぱく質 35.2 g 脂 質 20.2 g カルシウム 432 mg 食塩相当量 3.0 g	毎日朝食を食べていますか? 朝食は英語で「breakfast」、断食をやめて1日の活動をスタートするという意味があります。朝食には、体温を上げて、午前中に必要なエネルギーを補給する役割があります。また、からだのさまざまな感覚が刺激されることで活動する状態へと切り替えます。朝食を食べて、元気に過ごしましょう。
21	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 揚げヨーザ 火 豆腐とわかめのスープ キャンディーチーズ/牛乳		米 小麦 豚肉 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん 赤みそ しょうゆ 酒 砂糖 大豆ミート ごま油 にんにく トウモロコシ しょうゆ(キャベツ 玉ねぎ たら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 しょうゆ ごま油 大豆 たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 大豆 油) 豆腐 白菜 にんじん ねぎ とりがら しょうゆ 中華スープ 片栗粉 干しいたけ わかめ 酒 塩 こしょう 乳/乳 チーズ/牛乳	エネルギー 817 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 30.3 g カルシウム 425 mg 食塩相当量 2.9 g	毎日朝食を食べていますか? 朝食は英語で「breakfast」、断食をやめて1日の活動をスタートするという意味があります。朝食には、体温を上げて、午前中に必要なエネルギーを補給する役割があります。また、からだのさまざまな感覚が刺激されることで活動する状態へと切り替えます。朝食を食べて、元気に過ごしましょう。
22	ポークカレー (カレーソース) キャベツの春色サラダ 水 いちご 牛乳		米 小麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】にんじん とりがら 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 カレールウ 乳・魚 キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】ノエックドレッシング とうもろこし 赤パプリカ チーズ レモン果汁 塩 こしょう いちご 乳 牛乳	エネルギー 827 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 28.4 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 3.3 g	「キャベツ」は、40枚ほどの葉が重なり合って玉になる野菜です。春キャベツは、冬のキャベツと比べて巻き方が柔らかく、芯が太いのが特徴です。世界で最も古くから育てられてきたキャベツには、菌やウイルスと戦う免疫力を高めてくれるビタミンやミネラルが含まれています。残さず食べましょう。

※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	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
23	ごはん さばのしょうがみそがらめ 小松菜の煮びたし 木 沢煮椀 牛乳	魚 乳	米 さば 白みそ 油 片栗粉 米粉 みそ 砂糖 酒 しょうが みりん 小松菜 キャベツ にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 大根 豚肉 にんじん ごぼう みつば しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし 干しいたけ 塩	エネルギー <b>824</b> kcal たんぱく質 <b>34.4</b> g 脂 質 <b>28.6</b> g カルシウム <b>384</b> mg 食塩相当量 <b>3.2</b> g	さばのように背中が青い魚にはDHAやIPAというからだに良い脂肪酸が含まれています。DHAには記憶力を高める働きがあり、IPAには血液をサラサラにする働きがあります。生活習慣病を予防するためにも、残さず食べてほしい魚です。今日は、粉をつけて油で揚げたさばをみそだれにからめました。
24	バターロール マカロニグラタン にんじんとツナのラベ 金 コンソメ・ジュリアン 牛乳	卵・乳・小麦 小麦・乳 魚	バターロール【卵 乳 小麦】 牛乳 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 チーズ マカロニ とうもろこし マッシュルーム 米粉 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう にんじん キャベツ ツナ【魚】 オリーブ油 酢 粒マスタード レモン果汁 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ ベーコン えのきたけ にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン こしょう	エネルギー <b>749</b> kcal たんぱく質 <b>34.8</b> g 脂 質 <b>29.0</b> g カルシウム <b>483</b> mg 食塩相当量 <b>3.8</b> g	「ラベ」はフランス語で「すりおろす」という意味です。チーズをすりおろす道具でにんじんを粗いせん切りにしたことから名付けられました。酢・オリーブオイル・塩でドレッシングを作り、せん切りにしたにんじんを混ぜ合わせて作ります。料理の彩りによく使われるにんじんですが、今日はサラダの主役になっています。
27	ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりとしらすの酢の物 月 みそけんちん汁 牛乳	米 魚 乳	鶏肉 砂糖 しょうゆ みりん しょうが もやし きゅうり 油揚げ しらす干し【魚】 にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 酒 塩 豆腐 さといも 小松菜 大根 こんにやく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし ごま油	エネルギー <b>811</b> kcal たんぱく質 <b>39.4</b> g 脂 質 <b>24.4</b> g カルシウム <b>431</b> mg 食塩相当量 <b>2.9</b> g	給食で作るみそ汁やすまし汁は、いわしの削り節や昆布でだしをとっています。手間と時間はかかりますが、だしをきかせることで、調味料をたくさん入れなくてもおいしい汁物を作ることができます。また、塩のとり過ぎも防ぐことができ、食べる人を健康にしてくれます。だしをきかせた汁物の価値を見直しましょう。
28	たけのこごはん コロッケ 五色あえ 火 キャベツと厚揚げのみそ汁 牛乳	小麦 卵 乳	米 たけのこ 鶏肉 にんじん えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 みりん 昆布だし コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード しょうゆ 塩 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉) 油 中濃ソース 小松菜 大根 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん しょうゆ 酢 砂糖 昆布 キャベツ 厚揚げ 玉ねぎ みそ ねぎ しめじ 煮干しだし	エネルギー <b>807</b> kcal たんぱく質 <b>28.6</b> g 脂 質 <b>24.8</b> g カルシウム <b>494</b> mg 食塩相当量 <b>3.7</b> g	「たけのこ」は、寒い冬に土の中でエネルギーをたっぶりためて、春に顔を出します。その成長は速く、10日ほどで竹になるとも言われます。食べられる期間がとても短い春の野菜です。たけのこには「亜鉛」が豊富で、味が正しくわかるように働きます。今日は、今が旬のたけのこをごはんに入れました。
30	ごはん ふくらぎのこうじ焼き 木 干草あえ めった汁 牛乳	米 魚 卵 乳	米 ふくらぎ 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) みりん 小松菜 キャベツ 油揚げ しめじ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん しょうゆ 砂糖 豆腐 さつまいも 大根 豚肉 こんにやく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 酒	エネルギー <b>829</b> kcal たんぱく質 <b>38.8</b> g 脂 質 <b>27.6</b> g カルシウム <b>405</b> mg 食塩相当量 <b>2.1</b> g	「魚」は成長や健康のために役立つ栄養がふくまれていること、日本人の伝統的な食文化である「和食」を支えている食材であること、そして、日本の伝統的な漁業を応援するために、できるだけ食べる機会を増やしてほしい食品です。石川県は海にかこまれた地形から、とれる魚の種類が多さが日本一多いそうです。地元でとれる魚を積極的に食べるようにしましょう。

# しっかり朝食を食べて登校しましょう

## 朝食で3つのスイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



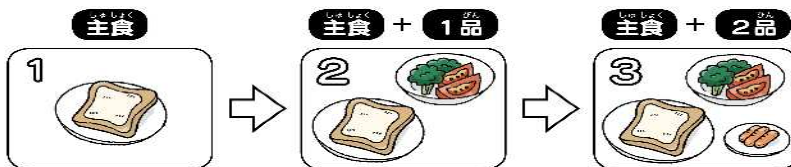
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。