３ 月　今 日 の 給 食 な ん だ ろ な ？

能登香島学校給食センター

日曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ	使っている食品　＊【　】は含まれるアレルゲン、（　）は主な原材料を示しています	１食あたりの栄養価			ひとくちメモ
2 月	ごはん		米	エネルギー	646	kcal	『あいまぜ』は、能登地方で昔から食べられている郷土料理です。正月のおせち料理やお祝い事のあるハレの日に作られます。地域でとれる旬の野菜が使われるので、地域ごとにさまざまな見た目や味わいがあります。大根やにんじんなどの根菜を手間ひまかけてせん切りし、炒めてからじっくり煮ます。味わってみましょう。
	ふくらぎのごまみそがらめ	魚	ふくらぎ 白みそ かたくり粉 油 米粉 みそ 砂糖 ごま 酒 醤油 みりん	たんぱく質	27.8	g	
	あいまぜ		大根 油揚げ にんじん 醤油 油 砂糖 酒 みりん	脂　質	25.9	g	
	なめこ汁		白菜 豚肉 ごぼう にんじん なめこ 醤油 みつば 煮干しだし 酒 塩	カルシウム	324	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.6	g	
3 火	ちらしずし		米 酢 砂糖 塩 鶏肉 にんじん えだ豆 高野豆腐 醤油 酒 干ししいたけ	エネルギー	620	kcal	今日は『ひな祭り』です。ひな祭りは『桃の節句』ともいい、『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。女の子のいるまでは、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お供えします。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。
	厚焼きたまご	卵	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 大豆油）	たんぱく質	26.9	g	
	切り干し大根のごまマヨあえ		キャベツ ブロッコリー ハム ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 切り干し大根 ごま 醤油	脂　質	23.3	g	
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 白菜 にんじん ねぎ みそ 煮干しだし わかめ	カルシウム	375	mg	
	ひなあられ／牛乳	/乳	ひなあられ（もち米 砂糖 醤油 塩 昆布 でん粉 青のり 水あめ みりん 塩）　／　牛乳	食塩相当量	2.9	g	
4 水	きなこ揚げパン	乳	コッペパン（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） きな粉 砂糖 油 塩	エネルギー	613	kcal	給食のリクエストで必ず上位に入るのが『揚げパン』です。七尾市では、佐野屋製パンさんが給食のパンを作ってくれています。給食センターに届いたパンは、調理員さんが油でカラッと揚げ、砂糖と塩を混ぜ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顔を思い浮かべながら、一生懸命作っています。
	花野菜とひじきのサラダ		ブロッコリー カリフラワー キャベツ ツナ【魚】 ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし ひじきのつくだ煮 レモン果汁 醤油 こしょう	たんぱく質	21.9	g	
	ミネストローネ		玉ねぎ じゃがいも トマト にんじん ベーコン 大豆 マカロニ ケチャップ セロリ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩 こしょう	脂　質	25.0	g	
	青りんごゼリー		青りんごゼリー（りんご果汁 砂糖）	カルシウム	315	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	
5 木	わかめごはん		米 大麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー	682	kcal	3月は１年をしめくくる月です。今年度を振り返って、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などを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。
	鶏肉のから揚げ		鶏肉 油 かたくり粉 醤油 米粉 酒 しょうが	たんぱく質	26.7	g	
	ポテトサラダ		じゃがいも きゅうり ハム ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん とうもろこし 塩 こしょう	脂　質	24.4	g	
	ワンタンスープ		もやし キャベツ 玉ねぎ 豚肉 にんじん ワンタン みそ とりがらだし にら 中華スープ 醤油 酒 砂糖 こしょう	カルシウム	267	mg	
	みかんクレープ／牛乳	/乳	みかんクレープ（豆乳 油 みかん果汁 砂糖 米粉 水あめ 大豆粉 レモン果汁 醤油）　／　牛乳	食塩相当量	2.1	g	
6 金	カレーライス		米	エネルギー	643	kcal	『ミモザ』は２月から４月に花が咲く植物です。ふわふわした黄色いかさな花をイメージして、炒りたまごを入れて作ったのがミモザサラダです。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。季節の変化をうまく表現できるのも料理の良いところです。季節を感じながら料理を味わいましょう。
	（カレーソース）		玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ 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 にんにく しょうが 油 カレー粉	たんぱく質	21.2	g	
	ミモザサラダ	卵	たまご キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 酢 油 オリーブ油 砂糖 塩 こしょう	脂　質	22.1	g	
	バナナ	バナナ	バナナ	カルシウム	281	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.6	g	
9 月	ごはん		米	エネルギー	596	kcal	給食では、さまざまな形で『昆布』を使っています。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、料理をよりおいしくしてくれます。日本の食に欠くことのできない食材の１つです。
	高野豆腐の甘辛がらめ		さつまいも 高野豆腐 油 醤油 はちみつ 酒 砂糖 米粉 かたくり粉 青のり	たんぱく質	23.3	g	
	塩昆布あえ		キャベツ 小松菜 にんじん 塩昆布 醤油	脂　質	19.3	g	
	豆乳みそ鍋		白菜 豆乳 大根 豚肉 こんにゃく にんじん ねぎ 油揚げ しめじ みそ 煮干しだし 酒 みりん	カルシウム	395	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.0	g	
10 火	ごはん		米	エネルギー	618	kcal	『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、日本ではマヨネーズとケチャップを混ぜて作っています。
	さけのオーロラ焼き	魚	さけ ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ケチャップ 酒 塩 こしょう	たんぱく質	29.4	g	
	五目きんぴら		ごぼう こんにゃく にんじん さつま揚げ【魚】 ピーマン 醤油 砂糖 みりん ごま 酒 油 ごま油	脂　質	19.0	g	
	とり野菜うどん		うどん 鶏肉 もやし 白菜 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 醤油 ﾄﾏﾄﾊﾟｳﾀﾞｰ	カルシウム	300	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.6	g	
11 水	バターロール	卵・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）	エネルギー	699	kcal	米粉は、名前の通りお米を粉にしたものです。近年、製粉技術の発達によって粒が細かい米粉を作ることができるようになったので、利用の幅が広がってきました。揚げ物の衣に使えばカリカリに、パンに入れればもちもちに、小麦粉とはまた違った食感を楽しめます。給食のシチューも、米粉でとろみをつけて作っています。
	ぶりフライ	魚	ぶりフライ（ぶり パン粉 小麦粉 でん粉 塩 こしょう） 油 中濃ソース	たんぱく質	34.0	g	
	ミートスパゲッティ		トマト スパゲッティ 玉ねぎ 豚肉 ケチャップ エリンギ 大豆ミート 赤ワイン 油 中濃ソース コンソメ にんにく 塩 こしょう	脂　質	28.8	g	
	鶏肉と白菜のシチュー	乳	牛乳 白菜 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 にんじん 米粉 スキムミルク とりがらだし 白ワイン コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム	405	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.7	g	
12 木	ごはん		米	エネルギー	609	kcal	今日は、中学３年生の卒業をお祝いする献立です。もしカレンら入生最後の給食になる中学３年生もいるかもしれませんね。９年間食べてきた給食にはいろいろな思い出があると思います。苦手な給食、好きな料理など話はつきません。食べる人の成長と健康を考えて作られてきた給食を最後まで味わって食べましょう。
	ハンバーグのデミグラスソース		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） 玉ねぎ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ケチャップ トマト 赤ワイン ｳｽﾀｰｿｰｽ 油 砂糖	たんぱく質	24.1	g	
	ごまあえ		小松菜 もやし 油揚げ にんじん 醤油 ごま 砂糖	脂　質	22.0	g	
	花ふと野菜のみそ汁		キャベツ 大根 にんじん みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし 花ふ	カルシウム	528	mg	
	【中】お祝いクレープ／牛乳	/乳	お祝いクレープ（豆乳 油 砂糖 いちごピューレ 米粉 水あめ いちご果汁 大豆粉 醤油）　／　牛乳	食塩相当量	2.2	g	
13 金	ごはん		米	エネルギー	589	kcal	今日のカツは、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、いろいろな料理の隠し味としても使われています。
	ソースカツ		鶏肉 パン粉 油 ｳｽﾀｰｿｰｽ みりん 砂糖 小麦粉 酒 醤油 塩 こしょう	たんぱく質	27.6	g	
	野菜炒め		キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん さつま揚げ【魚】 醤油 油 みりん 中華スープ 塩 こしょう	脂　質	18.3	g	
	油揚げと野菜のみそ汁		大根 小松菜 こんにゃく 油揚げ にんじん みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	343	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g	
16 月	ごはん		米	エネルギー	607	kcal	給食に毎日つく牛乳ですが、最初は薬として飲まれていました。病気を治すと考えられていたくらい、牛乳は栄養のバランスがとてもよい食品です。また、牛乳はヨーグルトやチーズ、バターなどに姿を変えて、私たちの食事をますます豊かにしてくれます。骨や歯を強くするカルシウムをとるために、牛乳を飲みましょう。
	焼きぎょうざ		焼きぎょうざ（キャベツ 玉ねぎ にら 豚肉 鶏肉 ラード でん粉 醤油 塩 砂糖 しょうが 小麦粉 大豆油 大豆粉）	たんぱく質	24.3	g	
	ツナの中華あえ		小松菜 キャベツ ツナ【魚】 にんじん 酢 醤油 砂糖 レモン果汁 ごま油 ごま	脂　質	20.6	g	
	厚揚げの中華煮		厚揚げ 玉ねぎ 白菜 もやし 豚肉 にんじん ねぎ 醤油 とりがらだし かたくり粉 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 砂糖 中華スープ 酒 油 干ししいたけ にんにく	カルシウム	479	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.6	g	

※ 都合により、献立が変更になることがあります。

日曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ	使っている食品　＊【　】は含まれるアレルゲン、（　）は主な原材料を示しています	１食あたりの栄養価			ひとくちメモ
	しそごはん		米 赤しそ 砂糖 塩	エネルギー	691	kcal	今日は、小学６年生の卒業をお祝いする献立です。６年生にとっては、小学校で食べる最後の給食です。おいしかった給食や苦手な給食、変って作ってもらった料理など、色々なことが思い出されます。給食は、成長期に必要な栄養を十分とれるよう考えて作られています。そのことを忘れずに、今日の給食も残さず食べましょう。
17 火	鶏肉のから揚げ		鶏肉 かたくり粉 油 醤油 米粉 白ワイン にんにく コンソメ	たんぱく質	26.4	g	
	春雨の酢の物	卵	もやし きゅうり 春雨 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） にんじん 醤油 酢 砂糖 ごま ごま油 中華スープ	脂　質	21.1	g	
	紅白すまし汁		豆腐 白菜 もち 小松菜 にんじん 煮干しだし 醤油 酒 みりん 昆布だし 塩	カルシウム	373	mg	
	〈小〉お祝いクレープ／牛乳	/乳	お祝いクレープ（豆乳 油 砂糖 いちごピューレ 米粉 水あめ いちご果汁 大豆粉 醤油）　／　牛乳	食塩相当量	2.7	g	
18 水	ミルク食パン／チョコクリーム	乳/	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）　／　チョコクリーム（水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココア カカオマス）	エネルギー	599	kcal	『パン』は戦国時代に、ポルトガルの船が日本に流れ着いた時、鉄砲と一緒に伝えられました。戦国武将の織田信長もパンが大好きだったそうです。給食のパンは、お店で売っているパンよりもやさしく、少し固めです。これは、おやつとして食べるのではなく、おかずと一緒に食べるために決められた分量で作っているからです。
	鶏肉のトマトソースがけ		鶏肉 玉ねぎ トマトピューレ ケチャップ 白ワイン 赤ワイン 砂糖 油 にんにく コンソメ 塩 こしょう	脂　質	31.1	g	
	マカロニサラダ		キャベツ ブロッコリー マカロニ ツナ【魚】 ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう	脂　質	24.2	g	
	フワフワたまごスープ	卵・乳	豆腐 たまご 玉ねぎ にんじん ベーコン とりがらだし パン粉 コンソメ 粉チーズ 白ワイン 塩 パセリ こしょう	カルシウム	327	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g	
19 木	三色丼		米	エネルギー	581	kcal	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、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、昼の長さも日に日に長くなります。自然の中で季節の変化を感じてみましょう。
	（三色丼の具）	卵	たまご 鶏肉 玉ねぎ えだ豆 大豆ミート 醤油 砂糖 酒 油 しょうが 塩	たんぱく質	26.8	g	
	磯の香あえ		もやし 小松菜 さつま揚げ【魚】 にんじん 醤油 砂糖 のり	脂　質	18.8	g	
	根菜のみそ汁		じゃがいも 厚揚げ 大根 こんにゃく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	394	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	
23 月	ごはん		米	エネルギー	599	kcal	『キャベツ』は、ヨーロッパ生まれの野菜です。昔は病気によく効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。見た目は大きく違いますが、ブロッコリーやカリフラワーもキャベツの仲間です。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。
	いわしのみぞれ煮	魚	いわしのみぞれ煮（いわし 大根 砂糖 醤油 でん粉 みりん 塩）	たんぱく質	23.4	g	
	キャベツの甘酢あえ	卵	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 塩 醤油 みりん とりがらだし 油） 酢 にんじん 砂糖 醤油 塩	脂　質	19.9	g	
	さつま汁		さつまいも 大根 鶏肉 小松菜 こんにゃく にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし 酒	カルシウム	404	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
24 火	ドライカレー		米 コンソメ 塩 ターメリック	エネルギー	646	kcal	私たちの身体は、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。これらの働きは『体内時計』と言われます。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むかえましょう。
	（カレーミート）		玉ねぎ 豚肉 にんじん カレールウ えだ豆 大豆ミート ケチャップ 赤ワイン りんご ｳｽﾀｰｿｰｽ 油 コンソメ にんにく しょうが カレー粉	たんぱく質	21.4	g	
	フライドポテト		じゃがいも 油 塩	脂　質	25.2	g	
	野菜スープ		キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん とうもろこし ベーコン とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム	301	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.0	g	