１２月　給食予定こんだて表

山王学校給食センター

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊(　)の中は含まれるアレルゲン	１食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1 水	ごはん さけの西京焼き うの花 かぶとしいたけのみそ汁 牛乳	 魚・小麦粉・揚げ油 豚 乳	米 強化米 さけ 白みそ しょうゆ しょうが みりん 酒 たまねぎ おから ぶた肉 こんにゃく にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 酒 塩 はくさい かぶ　ねぎ 油揚げ しいたけ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.1 g 脂　質 20.4 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.1 g	うの花は、おからを使った煮物のことです。白い小さな花が集まって咲く「うのはな」に見た目が似ていることから、この名前がつきました。おからは、豆腐を作るときに出るもので、大豆の栄養がたっぷり残っています。
2 木	大豆とひじきの炊き込みごはん ほうれん草とツナのサラダ おでん みかん 牛乳	麦・ごま 卵・小麦 乳	米 強化米 にんじん 大麦 大豆 ひじき佃煮 ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ほうれんそう キャベツ　ツナ水煮 きゅうり 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう じゃがいも だいこん とり肉 うずら卵 厚揚げ にんじん こんにゃく ちくわ【魚・小麦】さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.9 g 脂　質 16.4 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 2.8 g	みかんは手軽にとれるビタミンCの供給源です。カゼはもちろんガンや生活習慣病の予防にも最適な冬が旬の果物です。みかんの酸味はクエン酸といい、疲労回復にも効果があります。
3 金	ミルクロール かますフライ グリーンサラダ かぼちゃの豆乳シチュー 牛乳	小麦・乳 魚・小麦粉・揚げ油 ごま 乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 カマスフライ(魚 小麦粉 パン粉)油　ウスターソース キャベツ　ブロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 ひじき佃煮 ごま 砂糖 しょうゆ 油 塩 こしょう かぼちゃ たまねぎ 豆乳 とり肉 にんじん 米粉 とりがらだし 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.0 g 脂　質 22.3 g カルシウム 319 mg 食塩相当量 2.1 g	今日のサラダにはブロッコリーが入っています。色のこい野菜の仲間で、私たちが食べている部分は花のつぼみとくきの部分になります。ビタミンやミネラルが多く、病気にまけないからだを作る働きがあります。
6 月	ごはん/ふりかけ チーズ衣のはんぺんフライ こんにゃくのピリ辛和え 油揚げと青菜のみそ汁 牛乳	／ごま 卵・やまいも・小麦・乳・揚げ油 ごま油 乳	米 強化米 ／こんぶふりかけ(こんぶ ごま 砂糖 塩 のり) はんぺん【魚・卵白・山芋】 油 ｳｽﾀｰｿｰｽ 小麦粉 米粉 パルメザンチーズ パセリ もやし こんにゃく とり肉 にんじん 青ピーマン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ だいこん たまねぎ こまつな 油揚げ みそ しめじ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.8 g 脂　質 19.8 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 3.1 g	はんぺんは、白身魚のすり身に卵白ややまいもを空気をふくませながら混ぜ茹でて作ります。原料が魚なので魚の栄養がたっぷりです。今日はパン粉にチーズを合わせ揚げました。給食センターの手作りです。ふわふわな食感を味わって食べましょう。
7 火	ごはん ポーク焼売 大根のナムル 麻婆豆腐 牛乳	 小麦・ごま油・豚 ごま・ごま油 豚 乳	米 強化米 ポーク焼売(たまねぎ でんぷん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料)(鉄強化) だいこん ほうれんそう ねぎ にんじん しょうゆ みりん ごま 砂糖 ごま油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん ねぎ 豆みそ にら しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 酒 しいたけ 油 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 685 kcal たんぱく質 27.5 g 脂　質 24.5 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 2.1 g	給食の麻婆豆腐は、一人当たり1/3丁以上の豆腐を使っています。給食センターで400丁の豆腐になります。それを調理員さんたちは手切りしてくれています。仕上がりが水っぽくならないように、煮込む前に豆腐を茹でるのがポイントです。
8 水	ごはん はたはたの唐揚げ ごぼうサラダ せんべい汁 牛乳 / りんご	 魚卵・揚げ油 ごま 小麦 乳	米 強化米 はたはた でん粉 油 塩 ごぼう こまつな ロースハム【乳・卵なし】ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん ひじき佃煮 ごま しょうゆ 酢 砂糖 酒 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ だいこん はくさい とり肉 ねぎ 南部せんべい にんじん まいたけ とりがらだし しょうゆ 酒 煮干しだし みりん 牛乳(石川県産生乳100%)／りんご	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 19.7 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 2.0 g	せんべい汁に使われる南部せんべいは、青森県から岩手県にかけて伝わる伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたもののことです。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。
9 木	ごはん 鶏肉の中華から揚げ 春雨の酢の物 ユイミータン 牛乳	 揚げ油 ごま・ごま油 卵 乳	米 強化米 とり肉 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 酒 しょうが 五香粉 キャベツ　こまつな にんじん はるさめ ロースハム【乳・卵なし】酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ とうもろこし たまご たけのこ水煮 こねぎ 片栗粉 とりがらだし 酒 中華スープ きくらげ 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.3 g 脂　質 19.6 g カルシウム 287 mg 食塩相当量 2.2 g	今日のからあげは「五香粉」というスパイスをいれた中華風からあげです。五香粉とは、さんしょうやシナモン、クローブなどを合わせたスパイスです。肉の臭み消しや香りつけなどの効果があります。いつもと違うから揚げを味わって食べましょう。
10 金	ツナチーズトースト 水菜のサラダ キャベツとひき肉の煮込み 豆乳パンナコッタ 牛乳	小麦・乳 豚肉 乳	食パン【小麦 乳】ツナ水煮 たまねぎ ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ とうもろこし パセリ もやし きゅうり みずな ロースハム【乳・卵なし】しょうゆ 砂糖 油 塩 じゃがいも キャベツ　たまねぎ ぶた肉 にんじん トマト とうもろこし さやいんげん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 豆乳パンナコッタ(豆乳 砂糖 水あめ いちご ゼラチン) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.7 g 脂　質 27.5 g カルシウム 424 mg 食塩相当量 3.0 g	今日のツナチーズトーストは給食センターの手作りです。ノンエッグドレッシングにツナ・コーン・たまねぎを合わせたものを食パンの上にのせ、さらにチーズをかけて焼くとできあがりです。これはとても手間がかかりますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべてがんばって作っています。
13 月	ごはん ふくらぎの塩麹焼き 五色あえ 冬野菜のぽかぽか汁 牛乳	 魚 ごま 乳	米 強化米 ふくらぎ 塩こうじ 酒 みりん キャベツ　ほうれんそう にんじん とうもろこし 酢 砂糖 しょうゆ こんぶ ごま 塩 だいこん さつまいも 厚揚げ はくさい ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし しょうが 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.4 g 脂　質 18.5 g カルシウム 344 mg 食塩相当量 1.3 g	ふくらぎは、大きく成長すると「ぶり」になります。このように大きくなると名前が変わっていく魚を「出世魚」といいます。能登のほうでは「こぞくら」「ふくらぎ」「がんど」「ぶり」と呼び名がかわっていきます。生活習慣病の予防、記憶力低下を防ぐ働きがあります。
14 火	ごはん 豚肉のくわ焼き れんこんサラダ 豆腐とこまつなのみそ汁 牛乳	 豚肉・揚げ油 ごま 乳	米 強化米 ぶた肉 片栗粉 油 米粉 しょうゆ 酒 みりん 酒 砂糖 しょうが れんこん キャベツ　ブロッコリー ツナ水煮 ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん しょうゆ ごま 酢 砂糖 レモン果汁 酒 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 木綿豆腐 たまねぎ こまつな ねぎ しめじ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.0 g 脂　質 21.3 g カルシウム 304 mg 食塩相当量 2.0 g	くわ焼きとは、昔、農作業をしているときにとった野鳥をくわという道具を使って焼いて食べたことからついた名前です。現在は、肉を焼き甘辛く味つけした料理をいいます。給食では、揚げた豚肉に甘辛いタレをからめました。
15 水	ごはん 大豆と煮干しのごまからめ ブロッコリーの昆布あえ 白菜のすき焼き風煮 牛乳	 魚・魚卵・揚げ油・ごま 小麦 乳	米 強化米 大豆 いわし煮干ししょうゆ 砂糖 ごま 米粉 油 みりん 片栗粉 ブロッコリー もやし とうもろこし にんじん 塩昆布 しょうゆ はくさい 牛肉 焼き豆腐 たまねぎ こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう しょうゆ 車麩【小麦】酒 砂糖 みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 653 kcal たんぱく質 29.6 g 脂　質 19.6 g カルシウム 489 mg 食塩相当量 2.5 g	大豆は、きん肉や血液のもとになるたんぱく質が多く含まれます。今日のように豆のまま食べたり、しょうゆやみそ、豆腐や納豆などにして食べたりしています。大豆には、たんぱく質のほか、鉄分やカルシウム、食物せんいなどもたくさん含まれています。

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊(　)の中は含まれるアレルゲン	１食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
16 木	冬野菜カレー（麦ごはん） （ルウ） 切り干し大根のごまサラダ ヨーグルト 牛乳	麦 小麦・豚 ごま 乳 乳	米 強化米 大麦 たまねぎ 鶏肉 じゃがいも カレールウ【小麦】れんこん にんじん ごぼう とりがらだし ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン 油 キャベツ　ブロッコリー とうもろこし 切干大根 酢 ごま しょうゆ 砂糖 油 しょうゆ 砂糖 ヨーグルト(カルシウム・鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 710 kcal たんぱく質 25.1 g 脂　質 20.5 g カルシウム 387 mg 食塩相当量 2.7 g	切り干し大根は、大根を細く切って、太陽の光で干して作られます。天日干しすることによって栄養が凝縮されます。特にカルシウムや鉄が多く、骨や歯を強くしてくれたり、貧血を予防する働きもあります。
17 金	胚芽食パン/ジャム ミートエッグ ひじきのサラダ 冬野菜のスープ 牛乳	小麦・乳／ 卵・豚肉 ごま 乳	胚芽食パン【小麦 乳】 ／りんごジャム(水あめ りんご 砂糖) たまご たまねぎ 豆乳 ぶた肉 牛肉 にんじん えだまめ 赤ワイン 砂糖 油 しょうゆ コンソメ もやし ブロッコリー とうもろこし ひじき佃煮 ごま ロースハム【乳・卵なし】酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう だいこん はくさい さといも たまねぎ れんこん にんじん ベーコン【乳・卵なし】とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 708 kcal たんぱく質 29.3 g 脂　質 25.9 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 3.7 g	ミートエッグは、給食センターの手作りです。炒めたひき肉と野菜に味つけし、カップにいれ卵液をそそぎ、オーブンで焼きます。素朴な味わいですが、手作りのおいしさがあります。
20 月	ごはん デミグラスハンバーグ マスタード風味のポテトサラダ 白菜のみそ汁 牛乳	 豚肉・小麦 乳	米 強化米 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩)(鉄・カルシウム強化) たまねぎ デミグラスソース【小麦】ﾄﾏﾄ ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン コンソメ 砂糖 じゃがいも きゅうり ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ベーコン【乳・卵なし】にんじん たまねぎ マスタード 塩 こしょう はくさい たまねぎ こまつな ねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 689 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 26 g カルシウム 475 mg 食塩相当量 2.5 g	今日のポテトサラダには、マスタードが入っています。マスタードとはからしのことです。今日のサラダには粒マスタードを使いました。粒マスタードは辛味が少ないのが特徴です。マスタードには殺菌作用や食欲増進する働きがあります。
21 火	魚とたまごの三色丼 キャベツと油揚げのごま酢あえ 中島菜のみそ汁 みかんタルト 牛乳	麦・卵 ごま 乳	米 強化米 大麦 ツナ水煮 炒り卵 こまつな しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 酒 みりん キャベツ　もやし きゅうり 油揚げ 酢 ごま 砂糖 しょうゆ 砂糖 さといも 木綿豆腐 たまねぎ ねぎ 中島菜 にんじん みそ しめじ 煮干しだし みかんタルト(みかん 豆乳 砂糖 米粉 ショートニング 油 片栗粉 水あめ) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 711 kcal たんぱく質 25.3 g 脂　質 21.8 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 2.0 g	今日のみそ汁には中島菜が入っています。中島菜は、七尾市の中島地区で栽培される葉もの野菜です。これから旬をむかえ、血圧を下げる効果があります。ピリッとした辛みと少しの苦味が特徴です。
22 水	ごはん さばのみそ焼き だいこんのなます かぼちゃ入り打込汁 牛乳	 魚 ごま 小麦・豚肉 乳	米 強化米 さば みそ みりん 酒 油 しょうが 塩 だいこん 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ ごま 砂糖 かぼちゃ うどん ぶた肉 ほうれんそう たまねぎ ごぼう ねぎ 煮干しだし しょうゆ 酒 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 648 kcal たんぱく質 26.8 g 脂　質 21 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 1.8 g	冬至 今日は冬至です。冬至は1年で昼が一番短い日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。今日はあたたかい汁物にかぼちゃが入っています。かぼちゃを食べて、病気にならない元気な体をつくりましょう。
23 木	ごはん ちくわの磯辺揚げ 金時豆の甘煮 とり野菜 牛乳	 小麦・揚げ油 いか 乳	米 強化米 ちくわ【魚・小麦】油 小麦粉 米粉 あおのり 金時豆 砂糖 しょうゆ 塩 はくさい たまねぎ とり肉 もやし ねぎ こんにゃく なべみそ【いか】にんじん しめじ 煮干しだし みそ みりん しょうゆ 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.4 g 脂　質 13.7 g カルシウム 296 mg 食塩相当量 2.2 g	とり野菜は、石川県を代表する鍋料理です。昔、北前船という北海道から江戸や大阪へ米や魚を運んでいた船で栄養をとるために食べられるようになったそうです。とり野菜の「とり」は鶏肉ではなく、「栄養をとる」からつけられたそうです。
24 金	ミルクロール とり肉の照り焼き マカロニサラダ ミネストローネ 牛乳／クリスマスデザート	小麦・乳 小麦 豚肉 乳／	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 とり肉 りんご しょうゆ 砂糖 みりん 白ワイン 塩 こしょう キャベツ きゅうり マカロニ ツナ水煮 ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ ﾄﾏﾄ ぶた肉 にんじん ﾄﾏﾄ 大豆 ｾﾛﾘ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 石川県産大豆(鉄強化) とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%) ／ クリスマスデザート(豆乳 砂糖 米粉 ココア 油)	エネルギー 706 kcal たんぱく質 31.9 g 脂　質 28.4 g カルシウム 374 mg 食塩相当量 2.7 g	今日で２学期は終了です。明日から冬休みに入りますが、冬休み中も手洗い・うがいをしっかり行い規則正しい生活をこころがけましょう。３食しっかり食べて早寝早起きをしましょう。

※都合により献立が変更になることがあります。　※今月の地場産物：【米、牛乳、卵、大豆、ねぎ、さつまいも、しいたけ、キャベツ、きゅうり、れんこん、ほうれん草、小松菜、しめじ、りんご】

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

クックパッド 七尾市学校給食のキッチン

● 給食メニューをご家庭で！

のと里山里海の恵みいっぱいの石川県七尾市。七尾市の学校給食で実際に提供しているレシピをご家庭でも手軽に作っていただきたい，と栄養教諭・学校栄養職員メンバーで栄養と手軽さ，おいしさを考えたレシピを考案し公開しています。