



今月より学校再開と共に、学校給食も再開です！
また、6月は、気温・湿度とも高くなり、蒸し暑い日が多くなる季節です。細菌が活発に動きやすくなるため、食中毒やカゼなどのウィルスに感染しやすくなります。細心の注意をはらわなければなりません。
菌を『つけない・増やさない・やっつける』ためにも、食事の前や、外から帰ってきた時には、必ず『手洗い』をし、自分の健康を守りましょう！

給食予定献立

【★6月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

- ★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★ふくらぎ
◇新じゃが ◇新玉ねぎ ◇新ごぼう ◇春キャベツ ◇枝豆 ◇あさり ◇いか

令和2年 6月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
1日 月	ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 大根となめこのみそ汁	魚	米 豚肉 玉ねぎ しょうが にんにく ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも コーン チーズ にんじん きゅうり レモン マヨネーズ 大根 小松菜 油揚げ なめこ みそ うるめ節(魚)	<6月は食育月間> 6月は「食育月間」です。毎日食べている物はどこで作られたのか、体の健康のためにどのような食べ方をすればよいのか、マナーを守って食べているかなど、ふだんの食生活を見直してみよう。給食の時間は食事のマナーを守り、楽しくすごしましょう。	E 705 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 363 mg NaCl 2.5 g
2日 火	ごはん ショーロンポー 野菜のナムル 厚揚げの中華煮		米 ショーロンポー(アレル無) ほうれん草 にんじん 切干大根 ねぎ ごま ごま油 砂糖 生揚げ 玉ねぎ キャベツ テンゲンサイ 豚肉 にんじん 椎茸 にんにく 片栗粉 砂糖 サラダ油	<ショーロンポー> ショーロンポーは、中華料理の点心として親しまれている料理です。ゼラチンで固めたスープを肉ダネの中に入れ、皮で包み蒸し上げます。熱々を、やけどしないように食べるのが特徴です。	E 698 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 420 mg NaCl 2.1 g
3日 水	彩りちらし寿司 さんまのごま揚げ 菜の花あえ あざりと手まりふのすまし汁 ももゼリー	卵 魚 貝・魚 もも	米 えび 錦糸卵(卵) にんじん たけのこ 枝豆 かんぴょう 椎茸 砂糖 さんまのごま揚げ(魚) 大豆油 キャベツ 小松菜 コーン ごま 大根 にんじん あさり 手まりふ うるめ節(魚) ももゼリー(もも)	<あさり> あさは、貝の中では一番よくとれ、春先が旬です。あさは干潟を掘って探すと簡単にとれる貝だったことから、「探し求める」という意味の「あさる」が転じて「あさり」となりました。あさりには、体を作るたんぱく質や貧血予防に役立つ鉄が多いです。	E 650 kcal P 14.0 % F 24.0 % Ca 409 mg NaCl 2.8 g
4日 木	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とひじきのかみかみおみそ汁 じゃがいもと青菜のみそ汁	魚	米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 大豆油 れんこん きゅうり もやし にんじん 大豆 ひじき マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 油揚げ えのきたけ みそ うるめ節(魚)	<歯と口の健康週間> 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よくかむことは、歯の発達・食べ過ぎ防止・ストレス解消・味覚の発達などよいことがたくさんあります。ひと口30回以上を目標によくかんで食べるようにしましょう。	E 685 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 312 mg NaCl 1.7 g
5日 金	ミルクロール キャベツメンチカツ コールスローサラダ 卵スープ りんごヨーグルト	卵	ミルクロール キャベツメンチカツ(アレル無) 大豆油 キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 オリーブ油 豆腐 卵 玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ りんごヨーグルト(アレル無)	<正しい姿勢と食べ方> 正しい姿勢と食べ方のポイントは5つあります。 ①食事をする時、机やテーブルに肘をつかないで食べる。②お椀などの食器をもって食べる。③背筋を伸ばして食べる。④おかずとご飯を交互に食べる。⑤口の中に食べ物を入れたまま話さない。	E 637 kcal P 16.0 % F 36.0 % Ca 538 mg NaCl 2.3 g
8日 月	ごはん 豚肉のくわ焼き 青菜の甘酢あえ 油揚げとわかめのみそ汁	卵 魚	米 豚肉 片栗粉 大豆油 水あめ 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん 錦糸卵(卵) 砂糖 玉ねぎ 油揚げ しめじ ねぎ わかめ みそ うるめ節(魚)	<早寝・早起き・朝ごはん> 朝・昼・夜のリズムが順調だと、勉強や運動もしつかり行えます。朝ごはんは、頭と体を目覚めさせ、体が活動モードになるスイッチです。毎日朝ごはんをしっかり食べて元気に一日をスタートさせましょう。	E 689 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 337 mg NaCl 2.1 g
9日 火	きな粉揚げパン キャベツとツナのサラダ 野菜のスープ煮 焼きプリンタルト	魚 卵	米粉パン きな粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり ツナ コーン マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 鶏肉 焼きプリンタルト(卵)	<食事のマナー> 口に食べ物を入れたままおしゃべりすると、こぼれたり、よく噛まないうちにお腹に入ったまま残ります。食べ物を口に入れたらよくかんで食べ、口の中の食べ物がなくなってから話しましょう。一緒に食べている人が嫌な気持ちにならないように気をつけましょう。	E 676 kcal P 14.0 % F 37.0 % Ca 346 mg NaCl 2.2 g
10日 水	チキンライス きんぴら肉団子 キャベツの和風サラダ ふわふわ卵スープ	魚 卵	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 白麦 にんにく バター サラダ油 きんぴら肉団子(アレル無) キャベツ きゅうり にんじん 青じそドレッシング(魚だし) 砂糖 玉ねぎ 豆腐 卵 ベーコン にんじん パン粉 チーズ パセリ	<たまご> 卵は平安時代の頃から食べられており、江戸時代になると卵焼きなどの卵料理が登場しました。しかし、牛乳も卵もとても高価だったので、病気の人のための食品でした。卵には、体を強くするものとなるタンパク質が多いです。	E 641 kcal P 16.0 % F 31.0 % Ca 358 mg NaCl 2.7 g
11日 木	ごはん 鮭のあけぼの焼き 青菜のごまあえ 豚汁 豆乳パンナコッタ	魚 卵 魚	米 鮭 にんじん マヨネーズ 小松菜 もやし 錦糸卵(卵) ごま 砂糖 豆腐 じゃがいも 大根 豚肉 ごぼう にんじん こんにやく ねぎ みそ うるめ節(魚) 豆乳パンナコッタ(アレル無)	<あけぼの焼き> 「あけぼの焼き」とは、にんじんとマヨネーズを混ぜ合わせたソースを魚にのせて焼いた料理を言います。給食では綺麗なピンク色の鮭を使いました。焼く前には淡いピンク色のソースが、オーブンで焼くときれいなオレンジ色がかったピンク色の「あけぼの色」になります。	E 711 kcal P 18.0 % F 28.0 % Ca 476 mg NaCl 2.1 g
12日 金	米粉パン ふくらぎのセサミフライ カラフルサラダ あさり入りカレースープ りんご	魚 貝	米粉パン ふくらぎ パン粉 卵 小麦粉 ごま しょうが 大豆油 キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ 枝豆 レモン 砂糖 サラダ油 じゃがいも キャベツ ウインナー あさり にんじん パセリ りんご	<ふくらぎ> ふくらぎは、ぶりの子どもです。ぶりは成長にともなって名前が変化する出世魚です。成長する過程で次々と名前が変化します。しかも、その呼び名は地域によっても異なります。石川県では、こぞくら→ふくらぎ→がんど→ぶりとなり名前が変化します。	E 656 kcal P 18.0 % F 36.0 % Ca 322 mg NaCl 2.2 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。

令和2年 6月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
15日 月	ごはん 昆布ふりかけ トンカツ れんこんサラダ 花ふのすまし汁	卵 魚 山芋・魚	米 昆布ふりかけ(アレ無) 豚肉 パン粉 卵 小麦粉 大豆油 れんこん キャベツ ブロッコリー ツナ にんじん ごま マヨネーズ 砂糖 豆腐 小松菜 はんぺん(山芋・魚) ごぼう 花ふ うるめ節(魚)	<れんこん> 「れんこん」は「ハス田」と呼ばれる粘土質の土で育ち、粘り気のある泥の中からかき出すようにして収穫されます。どの「れんこん」にも、必ずあるのが穴です。この穴は土の中で、地上の葉から空気を取り込む役割をしています。	E 713 kcal P 15.0 % F 32.0 % Ca 356 mg NaCl 2.3 g
16日 火	ごはん 春巻き 野菜といかのソース炒め 根菜の中華スープ 型抜きチーズ		米 春巻き(アレ無) 大豆油 キャベツ 玉ねぎ いか にんじん ピーマン にんにく サラダ油 小松菜 じゃがいも 大根 にんじん ベーコン ごぼう 型抜きチーズ(アレ無)	<じゃがいものビタミンC> 皮膚、のど、鼻の粘膜や血管壁を丈夫にする働きをするビタミンC。じゃがいもや さつまいもにも、野菜、果物に負けないだけのビタミンCが豊富に含まれています。加熱すると壊れやすいビタミンCですが、じゃがいもに含まれるビタミンCは壊れにくい性質があります。	E 690 kcal P 12.0 % F 32.0 % Ca 348 mg NaCl 1.8 g
17日 水	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目ひじき じゃがいものそぼろ煮	魚 魚 魚	米 ちくわ(魚) 小麦粉 片栗粉 青のり 大豆油 鶏肉 れんこん にんじん さやいんげん 大豆 ひじき ごま油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ こんにやく にんじん 小松菜 豚肉 片栗粉 しょうが 砂糖 サラダ油 うるめ節(魚)	<ちくわ> ちくわは、魚のすり身に調味料を入れて練ったものを、竹などの棒に巻き付けて焼いたり蒸したりして作ります。串を抜くと筒状になり、その切り口が竹に似ていることから、漢字で「竹」の「輪」と書いて「竹輪」となりました。	E 672 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 317 mg NaCl 2.5 g
18日 木	お魚と卵のそぼろ丼 春キャベツの昆布あえ 豆乳仕立ての野菜汁	卵・魚 魚	米 卵 さば しょうが 砂糖 サラダ油 ごま油 キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん 塩昆布 さつまいも 白菜 豆乳 しめじ にんじん 鶏肉 大豆 油揚げ みそ うるめ節(魚)	<手洗い> 手についた細菌をきれいに洗い流さずに食事すると、細菌も一緒に食べてしまうこととなります。手洗いの洗い残しが多いところは、指の付け根・爪の先・手のしわなどで、石けんを使ってしっかり洗い、きれいな手で食事をしましょう。	E 703 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 338 mg NaCl 2.6 g
19日 金	バターロール オムレツのミートソースがけ ブロッコリーとツナのサラダ コーンポタージュ ブルーベリーゼリー	卵 魚	バターロール オムレツ(卵) 玉ねぎ 豚肉 にんじん 小麦粉 砂糖 サラダ油 キャベツ ブロッコリー ツナ にんじん 砂糖 牛乳 玉ねぎ コーン 米粉 パセリ バター ブルーベリーゼリー(アレ無)	<オムレツ> 昔スペインの王様が、散歩に出かけて急にお腹が空き、農家の男の人に卵料理をすばやく作ってもらったそうです。あまりの手際よさに、王様は「ケム・オム・レスト」と呼びました。「なんとすばやい男だ」という意味です。この料理は「オムレスト」から「オムレツ」となりました。	E 641 kcal P 14.0 % F 35.0 % Ca 419 mg NaCl 2.7 g
22日 月	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 緑黄色野菜のビタミンサラダ 打ち豆汁		米 豆腐ハンバーグ(アレ無) 片栗粉 砂糖 かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんじん マヨネーズ 砂糖 じゃがいも まいたけ 油揚げ にんじん 打ち豆 ねぎ みそ うるめ節(魚)	<緑黄色野菜> 野菜は、色の濃い緑黄色野菜と色の薄い淡色野菜に分けられます。緑黄色野菜には、体の中でビタミンAに変換されるカロテンという色の成分が多く含まれています。カロテンは、皮膚やのどの粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防いで風邪予防に効果があります。	E 644 kcal P 14.0 % F 25.0 % Ca 362 mg NaCl 1.9 g
23日 火	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ しめじあえ 若竹汁 オレンジ	魚 魚 魚	米 ふくらぎ 米粉 しょうが 片栗粉 白みそ みそ 大豆油 砂糖 チンゲンサイ しめじ にんじん 砂糖 豆腐 たけのこ 玉ねぎ みつば わかめ うるめ節(魚) オレンジ	<しめじ> しめじには、カルシウムを体の中に取り入れやすくする働きやおなかの調子を整える働き、ガンなどの病気になりにくい体をつくる働きなど、とても良い働きのある栄養がたっぷりです。	E 656 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 322 mg NaCl 2.2 g
24日 水	カレーライス ひじきとしらすのマリネサラダ ヨーグルトゼリーあえ	魚 もも	米 玉ねぎ じゃがいも にんじん 豚肉 カレールウ 白夷 りんご チーズ にんにく しょうが サラダ油 小松菜 きゅうり キャベツ コーン しらす干し ひじき 砂糖 サラダ油 ヨーグルト マスカットゼリー(アレ無) パナナ りんご パイン缶 もも缶	<しらす> しらすは、カタクチイワシやマイワシの卵からかえって間もない魚です。魚まるごとを食べるので、カルシウムを多くとることができます。成長期にカルシウムを十分とらないと、骨の中がスカスカとなり、もろくなる「骨そしょう症」という病気になってしまいます。	E 728 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 391 mg NaCl 2.6 g
25日 木	ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう 打ち込み汁	魚 魚 魚	米 さば みそ 砂糖 ごぼう 牛肉 にんじん こんにやく ピーマン 砂糖 サラダ油 ごま油 うどん 小松菜 にんじん 油揚げ ねぎ 椎茸 片栗粉 うるめ節(魚)	<ごぼう> ごぼうには、お腹の掃除してくれる食物せんいがたっぷりです。また、ごぼうなどの固くて繊維のある野菜は噛みごたえがあります。よく噛むことは、あごを鍛え、た液をよく出したり、脳の血流を良くしたりと良い効果があります。	E 703 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 327 mg NaCl 2.3 g
26日 金	ミルクロール いかボールのたこ焼き風 ささみと野菜のレモンサラダ 白菜と大豆の米粉シチュー	魚	ミルクロール いかボール(魚) かつお節(魚) 片栗粉 青のり 大豆油 鶏肉 キャベツ 小松菜 コーン 切干大根 レモン マヨネーズ 砂糖 牛乳 白菜 じゃがいも ベーコン にんじん 大豆 米粉 バター	<米粉> 「米粉」はその名の通り、米を粉にしたものです。日本の農家の方は、割れた米やくず米であっても無駄なく利用するものとして米粉を作り、利用してきました。揚げ物をする時に米粉を使うと、油を吸収しにくく、冷めてもべたつきません。パンや麺にするとモチモチした食感が楽しめます。	E 680 kcal P 18.0 % F 41.0 % Ca 381 mg NaCl 3.0 g
29日 月	ごはん ポークシューマイ 切干大根と小松菜のナムル マーボー豆腐 小魚アーモンド	魚 魚・アーモンド	米 ポークシューマイ(魚) もやし こまつな にんじん ハム 切干大根 ごま 砂糖 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 たけのこ にんじん ニラ しょうが にんにく 片栗粉 みそ 砂糖 サラダ油 ごま油 小魚アーモンド(魚・アーモンド)	<噛む回数> 今から約1800年前、弥生時代の女王「卑弥呼」の食事は、噛みごたえのあるものでした。1回の食事で約1500回は噛んでいたそうです。弥生時代の人たちは、良く噛んで歯やあごごとでも丈夫でした。現代の人たちは噛む回数が減ってきています。意識してよく噛んで食べましょう。	E 704 kcal P 17.0 % F 28.0 % Ca 392 mg NaCl 2.2 g
30日 火	わかめごはん 大豆としらすのかき揚げ ブロッコリーのごま酢あえ むらくも汁	魚 卵・魚	米 白麦 わかめ さつまいも 玉ねぎ 小麦粉 にんじん 大豆 しらす干し 米粉 ニラ 大豆粉 大豆油 ブロッコリー キャベツ にんじん ごま 砂糖 ごま油 卵 玉ねぎ 小松菜 油揚げ 椎茸 片栗粉 うるめ節(魚)	<むらくも汁> 「むらくも」とは小さな塊の雲が群れをなし帯のように広がる形をしたもので、「まだら雲」や「ひつじ雲」のことです。むらくも汁は、溶き卵を汁に入れて広がった様子が、空にたなびく「むらくも」に見えることから「むらくも汁」と名付けられたそうです。しっかり食べましょう。	E 668 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 373 mg NaCl 2.6 g