



太陽がサンサンと照りつけ、だんだん厚さが厳しくなってきました。じめじめと蒸し暑く、体を動かすとたくさん汗をかきます。また、動かさなくても徐々に体の水分は失われていきます。こまめに水分をとり、上手に水分補給をして熱中症を予防しましょう。

給食予定献立

【★7月の産地産消(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 ★ハタハタ ★飛び魚 ★さば ★すいか ★能登牛
◇なす ◇ピーマン ◇かぼちゃ ◇ゴーヤ ◇オクラ ◇トマト ◇きゅうり ◇メロン ◇パインアップル

令和2年 7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 <小学校>
1日 水	ごはん がんとどきの含め煮 ゆかりあえ 肉じゃが メロン	魚 魚 魚 メロン	米 枝豆がんも(アレ無) 砂糖 うるめ節(魚) キャベツ きゅうり 小松菜 赤しそ じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 にんじん こんにゃく さやいんげん 砂糖 うるめ節(魚) メロン	<メロン> メロンが多く出回る時期は5月から7月頃です。実は、きゅうりやカボチャと同じワリの仲間です。日本では茨城県や北海道、熊本県などで多く作られています。皮の網目模様がないものや、果肉の色がオレンジ色のものなど多くの種類があります。	E 668 kcal P 14.0 % F 25.0 % Ca 292 mg NaCl 2.3 g
2日 木	ごはん 鶏肉のみそだれかけ 磯の香あえ つみれ汁 ヨーグルト	米 魚 魚	米 鶏肉 しょうが 片栗粉 みそ 砂糖 ごま油 もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 焼きのり 砂糖 豆腐 つみれ団子(魚) 大根 ごぼう にんじん ねぎ しょうが みそ うるめ節(魚) ヨーグルト(アレ無)	<水分補給> これから気温が高くなり、運動をしてたくさん汗をかく機会も増えます。人の体には、だいたい70%の水分が含まれています。この水分は汗をたくさんかいて少なくなると、体調をくずしてしまいます。これからの季節は特に、のどがかわく前の水分補給を心がけましょう。	E 625 kcal P 18.0 % F 20.0 % Ca 474 mg NaCl 2.0 g
3日 金	セルフバーガー (ハムチーズフライ) (キャベツのソテー) 白いんげん豆と野菜のスープ	ミルクロール	ミルクロール ハムチーズフライ(アレ無) 大豆油 キャベツ 玉ねぎ 黄パプリカ サラダ油 玉ねぎ キャベツ ウインナー 白いんげん豆 にんじん セロリー パセリ	<カルシウム> カルシウムは骨や歯を形成する栄養素です。骨量を増やせる時期は20歳位までで、10代で骨量を蓄えておくことが大切だといわれています。小学生は1日に600~1000mgのカルシウム摂取が目分量になっています。毎日つく牛乳は、しっかり飲むようにしましょう。	E 641 kcal P 15.0 % F 41.0 % Ca 529 mg NaCl 2.8 g
6日 月	エビピラフ 大豆ナゲット きゅうりとひじきの彩りサラダ 野菜とりボンマカロニのスープ	米 卵	米 えび 玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく バター サラダ油 大豆ナゲット(アレ無) トマト 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり コーン 錦糸卵(卵) にんじん ひじき 砂糖 サラダ油 白菜 玉ねぎ エリンギ ベーコン ニラ マカロニ	<ピラフ> 「ピラフ」はバターで炒めた生のお米に玉ねぎや肉、えびなどの具を加えてスープで炊いて作ります。トルコ料理として有名ですが、東アジアからヨーロッパまで、世界中で食べられているお米料理です。	E 687 kcal P 14.0 % F 34.0 % Ca 316 mg NaCl 2.9 g
7日 火	とりそぼろの混ぜずし はたはたの唐揚げ 青菜のごまあえ すまし汁 セタデザート	米 魚 魚 魚	米 鶏肉 錦糸卵(卵) 枝豆 にんじん かんぴょう しょうが 砂糖 はたはたの唐揚げ(魚) 大豆油 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ごま 砂糖 豆腐 玉ねぎ えのきたけ オクラ 星型ふ わかめ うるめ節(魚) セタデザート(アレ無)	<セタ> セタは「星祭り」とも呼ばれ、中国の伝統と日本の収穫祭などの風習が合わさって、現代のようなセタとなりました。給食では、墨に見えるオクラと星型のお麩を使ったすまし汁、星をイメージしたセタゼリーです。	E 658 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 440 mg NaCl 3.1 g
8日 水	ごはん さばの白みそがらめ 五色あえ うま煮	米 魚 卵 魚	米 さば 片栗粉 米粉 大豆油 白みそ 砂糖 みそ 小松菜 もやし しめじ にんじん 錦糸卵(卵) 砂糖 じゃがいも 大根 鶏肉 生揚げ こんにゃく にんじん さやいんげん 椎茸 砂糖 うるめ節(魚)	<さば> さばは、背中が青く光り輝く青魚です。「青魚の王様」と言われるくらい、私たちの身体にとって大切な栄養がたくさん含まれています。特に、血液をサラサラにする成分や、脳の働きを良くする成分が多く、私たちの健康を支えるとても優れた食材です。	E 724 kcal P 16.0 % F 29.0 % Ca 342 mg NaCl 2.4 g
9日 木	ごはん 揚げギョウザ ハンサンスー 厚揚げの中華煮 オレンジ	米 魚	米 ギョウザ(魚エキス) 大豆油 もやし キャベツ ハム にんじん 春雨 きくらげ 砂糖 ごま油 生揚げ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ 鶏肉 にんじん たけのこ えび 椎茸 にんにく 片栗粉 砂糖 サラダ油 オレンジ	<ハンサンスー> 「ハンサンスー」は、中国料理の一つです。「ハン」は「混ぜる」、「サン」は「3種類の材料」、「スー」は「千切り」という意味があります。「ハンサンスー」は「千切りにした3種類の材料を混ぜ合わせた料理」ということになり、給食ではアレンジして6種類です。	E 707 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 403 mg NaCl 2.1 g
10日 金	バターロール かぼちゃ野菜コロッケ たまごサラダ ポークビーンズ	米 卵・魚	バターロール かぼちゃ野菜コロッケ(アレ無) 大豆油 角切り卵(卵・魚だし) キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト 大豆 にんじん さやいんげん 砂糖 オリーブ油	<ポークビーンズ> ポークビーンズはアメリカの家庭料理の一つです。豚肉やベーコン、豆、野菜をトマトケチャップなどで煮込み、具沢山の栄養満点な料理です。豚肉や豆類には、体をつくるタンパク質やエネルギーを作り出すために必要なビタミンB1がたっぷりです。	E 673 kcal P 16.0 % F 36.0 % Ca 394 mg NaCl 2.4 g
13日 月	チャーハン ショーロンポー ツナの中華サラダ 春雨スープ ひとくちチーズ	卵 魚	米 玉ねぎ 焼き豚(アレ無) 卵 にんじん 白米 ねぎ油 サラダ油 砂糖 ショーロンポー(アレ無) キャベツ もやし ツナ きゅうり ごま油 砂糖 チンゲンサイ にんじん えのきたけ ねぎ 春雨 ひとくちチーズ(アレ無)	<チャーハン> 「チャーハン」の「チャー」が「炒める」、「ハン」は「ごはん」という意味で、中国料理の「炒めごはん」のことです。給食では大量に作るため、中華味で炒めた具材をごはんに混ぜ込んでチャーハンを作ります。	E 686 kcal P 15.0 % F 34.0 % Ca 348 mg NaCl 2.7 g
14日 火	ミルクロール 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきの彩りサラダ 野菜の豆乳スープ	ミルクロール	ミルクロール 鶏肉 コーンフレーク 粉チーズ パン粉 マヨネーズ キャベツ きゅうり コーン にんじん ひじき 砂糖 ごま油 豆乳 さつまいも にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ベーコン 大豆 米粉	<コーンフレーク> 「コーンフレーク」とは、とうもろこしを原料としたシリアルの一類です。とうもろこしを粗く砕いたものを加熱し平らに成形して焼き上げたものです。砂糖などを使って味をつける場合が多いですが、味がついていないものもあります。	E 593 kcal P 19.0 % F 34.0 % Ca 359 mg NaCl 2.8 g