

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 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:「アレル」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
15日 水	夏野菜カレー 福神漬けあえ パイナップル	パイナップル	米 玉ねぎ 豚肉 なす トマト かぼちゃ じゃがいも 白麦 にんじん りんご チーズ にんにく しょうが カレールウ サラダ油 キャベツ 福神漬(アレル無) 大根 ごま パイナップル	<夏野菜> 暑い日が続くと食欲がなくなり、体力も消耗します。このような時期だからこそ、バランスのとれた食事をしたいものです。給食では、夏野菜を使ったカレーにしました。夏野菜には、暑さから体を守る栄養がいろいろと含まれています。暑さには負けず、元気に過ごしましょう。	E 713 kcal P 12.0 % F 25.0 % Ca 306 mg NaCl 2.9 g
16日 木	ごはん 飛び魚の天ぷら ゴーヤチャンプルー 沖縄もずくのみそ汁		米 魚 飛び魚 小麦粉 大豆粉 卵 ごま 米粉 大豆油 卵 生揚げ ベーコン ゴーヤ 豚肉 サラダ油 ごま油 魚 チンゲンサイ 玉ねぎ じゃがいも もずく みそ うるめ節(魚)	<ゴーヤチャンプルー> ゴーヤチャンプルーは、沖縄の夏のスタミナ料理で、「チャンプルー」とは「ごちやまぜ」という意味です。ゴーヤはビタミンCがレモンの15倍も含まれ、疲れをとってくれます。また、ゴーヤの苦味には、胃腸を刺激して丈夫にする働きがあります。	E 664 kcal P 16.0 % F 29.0 % Ca 352 mg NaCl 2.1 g
17日 金	ハニートースト アンサンブルエッグ シーザーサラダ お豆と野菜のスープ 青りんごゼリー		ミルク食パン はちみつ マーガリン 砂糖 アンサンブルエッグ(卵) キャベツ キヤベツ トマト フレンチ フライド ベーコン キレ レモン 卵チーズ にんにく マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 鶏肉 大豆 白いんげん豆 赤いんげん豆 青りんごゼリー(アレル無)	<シーザーサラダ> シーザーサラダは「シーザー・カルディーニ」というメキシコの料理人が由来となっています。シーザーさんは、急にたくさんのお客さんが来て困ってしまい、残っていた材料でサラダを作りました。やがて「シーザーサラダ」と呼ばれる評判となったそうです。	E 782 kcal P 13.0 % F 32.0 % Ca 364 mg NaCl 3.4 g
20日 月	ごはん しそ昆布佃煮 鶏の唐揚げ 青菜とコーンのサラダ 大根と豆腐のみそ汁		米 しそ昆布佃煮(アレル無) 鶏肉 小麦粉 米粉 大豆油 小松菜 ブロッコリー にんじん コーン マヨネーズ 大根 豆腐 油揚げ なめこ わかめ みそ うるめ節(魚)	<日本型食生活> 「日本型食生活」というのは「ご飯を主食とし、大豆・野菜・魚などを使ったおかずを食べる」という、日本人が昔から食べてきた食事です。しかし、近年、肉や油を食べる量が増え、生活習慣病が増えてきました。健康で長生きするためにも、日本型の食事を見過していきましょう。	E 697 kcal P 16.0 % F 32.0 % Ca 341 mg NaCl 2.5 g
21日 火	オムライス ブロッコリーとマカロニのサラダ チンゲンサイのスープ 冷凍みかん		米 オムライスシート(卵) 鶏肉 玉ねぎ 卵パプリカ ピーマン 白麦 にんにく バター サラダ油 ブロッコリー きゅうり にんじん チーズ マカロニ 砂糖 サラダ油 チンゲンサイ じゃがいも にんじん もやし 椎茸 みかん	<冷凍みかん> 冷凍みかんは、もともと冬が旬のみかんを一年中食べられるようにしようという思いから考え出されたものです。みかんを冷凍し、再び水にくぐらせて冷凍することで、水の膜を作って乾燥を防ぐ工夫がしてあります。ビタミンCがたっぷりなのでしっかりと食べましょう。	E 646 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 336 mg NaCl 3.3 g
22日 水	ごはん チーズはんぺんフライ ミニトマト 大豆とひじきのかみかみあえ 豚汁		米 魚 チーズはんぺんフライ(魚) 大豆油 ミニトマト れんこん 小松菜 にんじん きゅうり ひじき 大豆 マヨネーズ さつまいも 玉ねぎ 豆腐 豚肉 こんにやく にんじん ねぎ みそ うるめ節(魚)	<大豆> 「大豆」には、体をつくるタンパク質が肉や魚のようにたくさん含まれています。そのため、「畑の肉」とも言われています。昔の日本人は、今のように入肉や魚をたくさん食べることができなかったため、大豆から必要なタンパク質をとっていました。	E 711 kcal P 13.0 % F 31.0 % Ca 340 mg NaCl 1.9 g
27日 月	ひじきごはん 厚焼きたまご 豚しゃぶサラダ 大根と小松菜のみそ汁	卵・魚	米 鶏肉 にんじん ごぼう 椎茸 ひじき 砂糖 厚焼きたまご(卵・魚だし) もやし 豚肉 きゅうり わかめ ごま 砂糖 ごま油 魚 大根 小松菜 油揚げ おつゆふ みそ うるめ節(魚)	<豚肉> 豚肉は、牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、脳や神経にとっても大切なビタミンで、イライラを防いだり、疲れをとってくれます。ビタミンB1が不足すると、記憶力や集中力が低下してしまいます。	E 646 kcal P 18.0 % F 28.0 % Ca 363 mg NaCl 3.0 g
28日 火	ごはん 五目シューマイ ホイコーロー 中華コーンスープ		米 五目シューマイ(アレル無) キャベツ 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく 片栗粉 砂糖 ごま油 コーン 卵 たけのこ 豆腐 みつば 片栗粉	<ホイコーロー> ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。「一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する」という意味です。中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めて合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンなどで味を付けたものです。	E 724 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 286 mg NaCl 1.9 g
29日 水	ごはん 大豆ふりかけ いわしの石垣フライ 甘酢あえ めった汁		米 大豆ふりかけ(アレル無) いわし 小麦粉 小麦粉 ごま 青のり 大豆油 卵 小松菜 キャベツ きゅうり もやし 錦糸卵(卵) しょうが 砂糖 魚 じゃがいも 豚肉 玉ねぎ にんじん 油揚げ こんにやく ねぎ みそ うるめ節(魚)	<めった汁> 「めった汁」は石川県の郷土料理です。めった汁の名前の由来は色々あるそうですが、「めったに食べられないもの」「めったにうまいもの」「めったに切り出した臭いをいれたもの」と言われています。石川県の郷土料理を味わって食べましょう。	E 737 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 370 mg NaCl 1.8 g
30日 木	ハヤシライス 大豆と野菜のサラダ すいか	すいか	米 玉ねぎ 牛肉 にんじん 白麦 トマト にんにく ハヤシルウ ブルーン サラダ油 キャベツ ブロッコリー 大豆 鶏肉 にんじん チーズ ごま マヨネーズ 砂糖 すいか	<能登牛> 能登牛は、毛色が一面に黒い牛で、能登の美しい自然の中で丹精込めて育てられています。厳しい基準を通過した優れたものが「能登牛」と認定されます。能登牛の肉質は、きめ細やかで上品な脂が特徴です。和牛のオリビックと呼ばれる大会で特別賞を受賞したそうです！	E 685 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 315 mg NaCl 2.5 g
31日 金	米粉パン(減量) 冷やし中華 春巻き フルーツ杏仁		米粉パン 卵 中華めん きゅうり もやし ハム 錦糸卵(卵) きくらげ 魚 トマト きざみのり 冷やし中華タレ(魚だし) 春巻き(アレル無) 大豆油 もち 杏仁豆腐(アレル無) みかん缶 マスカットゼリー(アレル無) バイン缶 黄桃缶 りんご缶 砂糖	<冷やし中華> 「冷やし中華」という名前から中華料理のような気がしますが、実は、昭和の初めに日本で生まれた料理の一つです。仙台にあったラーメン屋さんが「夏にも売れる麺」として考案したそうです。	E 730 kcal P 13.0 % F 30.0 % Ca 341 mg NaCl 3.7 g

《 能登牛が給食に登場! 》

「県産農林水産物を活用した学校給食提供事業」として、なんと希少な石川県産ブランド牛の「能登牛」が給食に登場します! 能登牛は肉質が細かく、上品な脂が特徴です。とろけるような食感を味わえます。和牛のオリビックと呼ばれる大会で特別賞を受賞したことがあるそうです! 自然豊かな里山で育てられた能登牛を給食で味わいましょう。

★給食では、今月30日のハヤシライスで提供します。9月、10月にも提供予定です。お楽しみに!

