



6月は、気温・湿度ともに高くなり、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イ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 ★ハタハタ ★さば ★干し椎茸 ★加賀太きゅうり
★金時草 ★宝達くず ◇新たまねぎ ◇新じゃがいも ◇メロン

令和3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 <小学校>
1日 火	ごはん 五目厚焼きたまご 即席漬け 肉豆腐	卵・魚 魚	米 五目厚焼きたまご(卵・魚) キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごま 昆布 豆腐 牛肉 玉ねぎ にんじん こんにゃく 椎茸 砂糖 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 641 kcal P 17.0 % F 25.0 % Ca 338 mg NaCl 2.3 g
2日 水	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 青菜の彩りあえ 沢煮椀	魚 卵 魚	米 鮭 玉ねぎ マヨネーズ 白みそ みそ 小松菜 もやし 錦糸卵(卵) にんじん 砂糖 大根 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みつば 椎茸 うるめ節(魚)	<沢煮椀> 沢煮椀の「沢」は、昔の言葉で「たくさん」という意味があります。数種類の食材を使い、薄味に仕上げた汁物です。豚肉と千切り野菜を具にして塩味で作ります。千切りの具が沢のような水の流れを表しています。	E 644 kcal P 17.0 % F 29.0 % Ca 304 mg NaCl 2.4 g
3日 木	ゆかりごはん 鶏ささみのレモン風味 チンゲン菜のサラダ 厚揚げのみそ汁	魚 魚	米 赤しそ 鶏肉 片栗粉 レモン 大豆粉 大豆油 砂糖 チンゲン菜 キャベツ にんじん コーン ちくわ(魚) くわがめ かつお節 サラダ油 砂糖 生揚げ 玉ねぎ じゃがいも 小松菜 えのきたけ にんじん みそ うるめ節(魚)	<チンゲン菜> チンゲン菜は、中国野菜です。茎も柔らかく、味にくせがないので、幅広く料理に利用できます。葉の緑色が濃く、大きい一株で、ビタミンAとCは1日の必要量の半分以上が摂取できます。カルシウムや鉄分もたっぷり含まれ、栄養価の高い野菜です。	E 658 kcal P 18.0 % F 24.0 % Ca 339 mg NaCl 3.3 g
4日 金	バターロール やさしい肉団子 ごぼうサラダ ふわふわ卵スープ オレンジ	卵・乳 卵・乳	バターロール(卵・乳) やさしい肉団子(アレ無) ごぼう 小松菜 コーン にんじん ごま マヨネーズ 砂糖 玉ねぎ 豆腐 卵 ベーコン(卵・乳) にんじん パン粉 粉チーズ パセリ オレンジ	<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 598 kcal P 16.0 % F 39.0 % Ca 412 mg NaCl 2.6 g
7日 月	鶏そぼろずし ちくわの磯辺揚げ 小松菜ときゅうりの昆布あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	卵 魚 魚	米 鶏肉 錦糸卵(卵) にんじん さやいんげん 椎茸 しょうが 砂糖 ちくわの磯辺揚げ(魚) 大豆油 小松菜 きゅうり キャベツ にんじん 昆布 じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ 油揚げ わかめ みそ うるめ節(魚)	<酢> 酢は、人間が作り出した最初の調味料ともいわれ、古代エジプトの時代からありました。酢はすっぱいから苦手という人もいますが、疲れをとったり、血液をサラサラにしたり、バイ菌をやっつけてくれたり、食べ物を腐りにくくしたりと、すごいパワーを持っています。	E 615 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 332 mg NaCl 2.9 g
8日 火	ハニートースト ほうれん草オムレツ 青菜とコーンのサラダ 鶏団子と野菜のスープ煮	乳 卵	ミルク食パン(乳) はちみつ マーガリン 砂糖 ほうれん草オムレツ(卵) 小松菜 ブロッコリー にんじん コーン マヨネーズ じゃがいも 鶏団子(アレ無) 玉ねぎ キャベツ にんじん さやいんげん	<はちみつ> はちみつは、働き者のミツバチが集めた、「花のみつ」でつくられます。自然界で最も甘いみつと言われています。しかし、1びきのミツバチが、一生かかって集められるのは、なんとスプーン1杯分といわれています。はちみつは、疲れた体の回復に効果があります。	E 713 kcal P 13.0 % F 37.0 % Ca 471 mg NaCl 2.7 g
9日 水	ごはん ししゃもフライ 切干大根とれんこんのごまマヨあえ 高野豆腐の卵とじ	魚・魚卵 卵・魚	米 ししゃもフライ(魚・魚卵) 大豆油 れんこん 小松菜 にんじん コーン 切干大根 ごま マヨネーズ 卵 玉ねぎ ほうれん草 じゃがいも 鶏肉 凍り豆腐 ねぎ 椎茸 砂糖 うるめ節(魚)	<ししゃも> ししゃもは、北海道に伝わるアイヌ語の「柳の葉」を意味する「シシュハム」が語源です。ししゃもは約2年で成長し、産卵するために川を上ります。ししゃもは頭から骨まで全て食べることが出来る魚なので、たんぱく質・カルシウムをしっかり摂ることができます。	E 733 kcal P 15.0 % F 32.0 % Ca 427 mg NaCl 1.9 g
10日 木	ごはん 枝豆シューマイ 金時草のナムル マーボー豆腐	魚 魚	米 枝豆シューマイ(魚) キャベツ 金時草 糸かまぼこ(魚) にんじん 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 赤みそ 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油	<金時草> 金時草は石川県の加賀野菜の一つで、葉の裏側が美しい「金時色」とよばれる赤紫色をしているため、金時草という名になりました。金時草にはビタミンやミネラル、鉄やカルシウムなどがたっぷりです。また、調味料の酢と合わせるとうり鮮やかになります。	E 655 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 374 mg NaCl 2.1 g
11日 金	キャロットパン 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 太きゅうりとひじきの彩りサラダ 野菜の豆乳スープ 日向夏ゼリー	卵・乳 卵 卵・乳	キャロットパン(卵・乳) 鶏肉 レモン 片栗粉 砂糖 キャベツ 加賀太きゅうり 枝豆 錦糸卵(卵) にんじん ひじき 砂糖 サラダ油 豆乳 さつまいも にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 ベーコン(卵・乳) 大豆 米粉 日向夏ゼリー(アレ無)	<加賀太きゅうり> 加賀太きゅうりは金沢市で伝統的に作られている加賀野菜のひとつです。普通のきゅうりと比べて、果肉が厚くやわらかいため生のまま食べられるだけでなく、煮たりあかかけしたりして食べられます。	E 623 kcal P 18.0 % F 31.0 % Ca 399 mg NaCl 2.8 g
14日 月	肉みそ丼 小松菜のごまあえ 太きゅうりのうす葛汁	魚 卵・魚	米 ほうれん草 もやし 豚肉 牛肉 玉ねぎ にんじん 白麦 大豆 にんにく 赤みそ 砂糖 ごま油 小松菜 キャベツ にんじん 切干大根 ごま 砂糖 加賀太きゅうり 豆腐 卵 手まりふ 宝達くず 椎茸 うるめ節(魚)	<宝達くず> 「宝達くず」は宝達志水町の特産品です。16世紀に宝達山の金鉱で働く人々の健康維持に役立ったのが始まりです。毎年寒さが厳しい冬に、宝達山の冷たい伏流水と長い歴史の中で培われた伝統技術で、粘り強くなめらかで品質の良い宝達くずが作り出されます。	E 606 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 344 mg NaCl 2.3 g

*アレルギー-対応欄: 令和2年度宝達志水町アレルギー-対応食材を記載 *主な材料名: 加工品でアレルギー-食材が入っていない場合は「アレ無」と表記

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3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 火	牛肉とひじきの鉄分アップごはん ハタハタのから揚げ 甘酢あえ 具だくさん汁 型ぬきチーズ	魚 魚 乳	米 牛肉 にんじん ごぼう 枝豆 ひじき 砂糖 ハタハタ 小麦粉 片栗粉 大豆油 キャベツ もやし きゅうり にんじん 砂糖 さつまいも 小松菜 油揚げ 大根 ねぎ 椎茸 みそ うるめ節(魚) 型ぬきチーズ(乳)	<ハタハタ> ハタハタは、ほぼ1年中獲れますが、冬から春にかけてが旬です。ハタハタは、日本海側各県で漁獲されていて、中でも石川県は漁獲量の多い県の一つです。その中でも能登の珠洲市が一番水揚げが多い地域です。	E 679 kcal P 16.0 % F 31.0 % Ca 504 mg NaCl 2.6 g
16日 水	ターメリックライス キーマカレー 枝豆サラダ メロン	乳 卵・乳 メロン	米 白麦 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 豚肉 にんじん ひよこ豆 大豆 りんご トマト ブルーン にんにく カレールウ(乳) サラダ油 もやし 枝豆 キャベツ ハム(卵・乳) にんじん ごま 砂糖 ごま油 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。香りが良く甘くておいしいメロンですが、実は、きゅうりやカボチャと同じウリ仲間です。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 735 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 293 mg NaCl 2.3 g
17日 木	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 大豆とひじきのかみかみあえ キャベツのかき玉汁	卵・魚	米 豚肉 ねぎ みそ 砂糖 れんこん 小松菜 にんじん きゅうり 大豆 ひじき マヨネーズ 卵 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 椎茸 うるめ節(魚)	<ひじき> ひじきは真っ黒で磯の香りがし、歯ざわりも美味しさのひとつです。乾燥させ長く保存ができるようにしたのは、日本の昔からの知恵です。茎の部分は「長ひじき」、葉のような先の部分は「芽ひじき」と言います。カルシウム、食物せんいがたっぷりです。	E 713 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 325 mg NaCl 2.2 g
18日 金	米粉パン さばのハーブフライ トマトスパゲッティ 野菜とあさりのスープ	乳 魚 乳	米粉パン(乳) さば 小麦粉 パン粉 バジル パセリ 大豆油 トマト 玉ねぎ スパゲッティ 牛肉 セロリ 豚肉 粉チーズ オリーブ油 キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 あさり しょうが	<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 701 kcal P 19.0 % F 37.0 % Ca 352 mg NaCl 2.6 g
21日 月	ごはん 春巻き チャブチェ 中華コーンスープ	卵	米 春巻き(アレ無) 大豆油 牛肉 玉ねぎ しめじ 春雨 赤パプリカ ニラ にんにく ごま油 砂糖 コーン 卵 たけのこ 豆腐 みつば 片栗粉	<チャブチェ> 「チャブチェ」は韓国料理の一つで、肉と野菜、春雨をそれぞれ炒め、混ぜ合わせたものです。具材をごま油で炒め、醤油と砂糖、コチュジャンという調味料で味付けします。韓国でチャブチェに使う春雨は「タンジョン」といい、さつまいもでんぶんから作られる太目のものです。	E 739 kcal P 12.0 % F 31.0 % Ca 272 mg NaCl 2.7 g
22日 火	オムライス ブロッコリーとマカロニのサラダ チンゲン菜のスープ 冷凍みかん	卵 乳	米 鶏肉 玉ねぎ 黄パプリカ ピーマン 白麦 にんにく サラダ油 オムライスシート(卵) 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 じゃがいも チンゲン菜 にんじん もやし 椎茸 みかん	<オムライスと宝達志水町> 宝達志水町は「オムライス発祥の地」です。宝達志水町出身の北橋シュウが、大阪で洋食屋さんの開き、胃の具合が悪い常連さんのために考案した料理がオムライスでした。思いやりの気持ちから生まれた素敵な料理です。	E 663 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 333 mg NaCl 3.4 g
23日 水	ごはん 豚肉の米粉から揚げ 磯の香あえ つみれ汁	魚	米 豚肉 片栗粉 米粉 水あめ 砂糖 大豆油 もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 焼きのり 砂糖 豆腐 めぎす 大根 ごぼう にんじん ねぎ 片栗粉 しょうが みそ うるめ節(魚)	<めぎす> めぎすは日本海や太平洋沿岸に分布する20cm程度の細長い魚です。正式には「こぎす」というのですが、石川県ではギョロっとした大きな目が由来となって「めぎす」と呼ばれています。石川県はメギスの漁獲量は全国トップクラスを誇ります。	E 665 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 298 mg NaCl 1.6 g
24日 木	ごはん いわしの梅煮 きんぴらごぼう 打ち込み汁	魚	米 いわし 片栗粉 しょうが 梅 砂糖 ごぼう 牛肉 にんじん こんにゃく 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 片栗粉 椎茸 かつおだし(魚)	<打ち込み汁> 打ち込み汁は、うどんを使った香川県の郷土料理です。雨が少なく温暖な気候に恵まれている香川県は昔から良質な小麦粉がとれました。打ち込み汁は農村の日常食として、どこかの家庭でも季節の野菜をふんだんに使って作られています。	E 663 kcal P 17.0 % F 21.0 % Ca 489 mg NaCl 2.4 g
25日 金	ミルクロール タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜とリボンマカロニのスープ いちごプリン	乳 乳 乳	ミルクロール(乳) 鶏肉 ヨーグルト しょうが じゃがいも にんじん きゅうり コーン レモン マヨネーズ キャベツ 玉ねぎ 豚肉 小松菜 エリンギ マカロニ いちごプリン(乳)	<タンドリーチキン> タンドリーチキンは、インド料理です。「タンドール」と呼ばれる土でできた釜で、ヨーグルトやスパイスなどに漬け込んだ鶏肉を焼いて作った料理なのでタンドリーチキンとなったそうです。	E 605 kcal P 18.0 % F 35.0 % Ca 392 mg NaCl 2.6 g
28日 月	ごはん いかのチリソースかけ パンサンスープ ワンタンスープ	卵・乳	米 いか天(アレ無) ねぎ にんにく しょうが 大豆油 砂糖 もやし キャベツ ハム(乳・卵) にんじん 春雨 きくらげ 砂糖 ごま油 玉ねぎ たけのこ 豚肉 ワンタン にんじん ねぎ 椎茸	<いか> いかは、日本の近くの海にいたものだけでも約130種類以上あります。種類によっては捕れる場所も違います。よく食べられているスルメイカは、夜に魚をおびき寄せる光を放って漁をします。	E 668 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 368 mg NaCl 1.8 g
29日 火	ごはん 豚肉のしょうが炒め おじゃこと小松菜の骨太サラダ けんちん汁	魚	米 豚肉 玉ねぎ しめじ にんじん ピーマン しょうが 片栗粉 にんにく 砂糖 サラダ油 小松菜 れんこん きゅうり にんじん しらす干し オリーブ油 砂糖 豆腐 大根 鶏肉 ごぼう にんじん ねぎ ごま油 うるめ節(魚)	<けんちん汁> けんちん汁は、大根・にんじん・ごぼうなどの根菜と豆腐などを入れた汁物です。今では家庭料理の一つとなっていますが、神奈川県鎌倉市にある建長寺の精進料理が発祥という説があります。お寺の名前が由来となって「けんちん汁」となったそうです。	E 592 kcal P 17.0 % F 24.0 % Ca 333 mg NaCl 9.5 g
30日 水	梅ごはん とり天 江戸っ子煮 厚揚げと大根のみそ汁	魚	米 梅 鶏肉 小麦粉 片栗粉 しょうが にんにく 大豆油 牛肉 こんにゃく たけのこ にんじん 大豆 凍り豆腐 砂糖 大根 生揚げ えのきたけ にんじん ねぎ 椎茸 うるめ節(魚)	<手洗い> 食事の前に、いつもきれいに手を洗っていますか?手についたバイ菌をきれいに洗い流さずに食事すると、バイ菌と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・手のしわなどです。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。	E 648 kcal P 19.0 % F 27.0 % Ca 327 mg NaCl 2.8 g