



6月は、一年中でもっとも雨が降り、気温や湿度が上がって蒸し暑い日が続く「梅雨の季節」です。
蒸し暑い日は、カビやバイ菌にとって心地よく、活発に動きやすくなるため、食中毒が起こりやすくなります。
食中毒を防ぐには、菌を「つけない・増やさない・やっつける」3つのことが大切です。食事の前や、外から帰ってきた時には、必ず『手洗い』をし、食中毒を予防しましょう！

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 ★いわし ★さば ★能登えび ★干し椎茸
★加賀太きゅうり ★金時草 ◇新たまねぎ ◇新じゃがいも ◇春キャベツ ◇メロン

令和元年 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>
3日 月	ごはん ゆかりふりかけ いかボールのたこ焼き風 源平あえ ちゃんこ鍋	いか・魚 魚	米 ゆかりふりかけ(アレ無) いかボール(いか・魚) 大豆油 片栗粉 青のり かつお節(魚) 油揚げ 砂糖 大根 にんじん 鶏肉 白身魚と豆腐の団子(魚) 木綿豆腐 白菜 ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ	<ちゃんこ鍋> 「ちゃんこ鍋」は相模部屋の代表的な料理です。「ちゃんこ」というのは相模部屋で食べられる「食事」のことで、力士が作ったり食べたりする料理を言います。「ちゃんこ鍋」は簡単にたたくさん作ることができて、栄養もバランスよくとることができます。	E 638 kcal P 16.0 % F 26.0 % Ca 332 mg NaCl 2.1 g
4日 火	ミルク食パン いちごジャム キャベツメンチカツ たまごサラダ わかめスープ	卵・魚	ミルク食パン いちごジャム(アレ無) キャベツメンチカツ(アレ無) 大豆油 ダイス卵(卵・魚だし) キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ マヨネーズ 鶏肉 もやし 小松菜 わかめ ねぎ ごま	<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。歯と口の健康を保つことは、食事をおいしく食べるだけでなく、体全体の健康のためにも大切なことです。よく噛むことは、歯の発達・食べ過ぎ防止・味覚の発達など良いことがたくさんあります。	E 685 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 476 mg NaCl 2.7 g
5日 水	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あん しらすと海藻のサラダ 鶏ごぼう汁 紫いもチップス	魚 魚	米 豆腐ハンバーグ(アレ無) 玉ねぎ えのきたけ にんじん 砂糖 片栗粉 しらす干し サラダ油 海藻ミックス キャベツ きゅうり コーン 糸かまぼこ(魚) 砂糖 ごま油 鶏肉 ごぼう にんじん 大根 小松菜 しょうが ごま油 うるめ節(魚) 紫いもチップス(アレ無)	<食育月間> 6月は「食育月間」です。「食べる」と「食べ物」について考える月です。毎日食べている物はどこで作られているのか、体の健康のためには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のかなど、普段の食生活を振り返ってみましょう。	E 665 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 397 mg NaCl 2.5 g
6日 木	ごはん 春巻き ホイコーロー 中華コンスープ ヨーグルト	卵 乳	米 春巻き(アレ無) 大豆油 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ごま油 砂糖 片栗粉 コーン たけのこ 木綿豆腐 卵 みつば 片栗粉 ヨーグルト(乳)	<春巻き> 春巻きとは、肉や野菜を細切りにして炒めたものを具とし、小麦粉で作った生地に棒状に巻いて揚げた料理です。名前の由来は色々ありますが、立春のころに目が出た野菜を具として使ったためという説があります。	E 702 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 447 mg NaCl 1.7 g
7日 金	ミルクロール 鶏肉のマーメレード照り焼き 6品目の野菜サラダ ポークビーンズ		ミルクロール 鶏肉 マーメレードジャム キャベツ 小松菜 ブロッコリー きゅうり 黄パプリカ にんじん 玉ねぎ オリーブ油 砂糖 大豆 玉ねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも さやいんげん オリーブ油 トマト 砂糖	<マーメレード> マーメレードは、柑橘類の皮と果汁に砂糖などを加えて作ります。皮まで使っているため、少し苦味があるのが特徴です。さわやかな酸味と香りで、肉類の臭みを消す効果があります。	E 658 kcal P 21.0 % F 29.0 % Ca 351 mg NaCl 2.4 g
10日 月	ごはん さばのみそ煮 しめじあえ うま煮	魚 卵 魚	米 さばのみそ煮(魚) しめじ 砂糖 チンゲン菜 錦糸卵(卵) 鶏肉 厚揚げ じゃがいも 大根 こんにやく にんじん さやいんげん 干し椎茸 うるめ節(魚) 砂糖	<サバ> サバは、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、頭の動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 655 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 353 mg NaCl 2.2 g
11日 火	ごはん のり佃煮 しらすと野菜のかき揚げ 油揚げのごま酢あえ 小松菜のみそ汁 日向夏ゼリー	魚 魚 魚	米 のり佃煮(魚だし) しらす干し さつまいも 玉ねぎ にんじん 小麦粉 米粉 大豆粉 大豆油 油揚げ 砂糖 キャベツ きゅうり もやし ごま 木綿豆腐 小松菜 大根 にんじん みそ うるめ節(魚) 日向夏ゼリー(アレ無)	<しらす> しらすは、カタチイワシやマイワシの卵からかえって間もない魚です。魚を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、もろくなる病気を「骨そしょう症」という病気になってしまいます。	E 682 kcal P 12.0 % F 24.0 % Ca 439 mg NaCl 2.5 g
12日 水	ごはん かぼちゃ野菜コロッケ しぐれ煮 みょうがのみそ汁	魚	米 かぼちゃ野菜コロッケ(アレ無) 大豆油 牛肉 砂糖 こんにやく にんじん ごぼう しめじ さやいんげん しょうが サラダ油 油揚げ 木綿豆腐 玉ねぎ えのきたけ みょうが うるめ節(魚) みそ	<梅雨> 梅雨の時期がやってきました。ジメジメとした蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時です。6月から9月頃までは、細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。身近な衛生に気を付けて過ごすことが大切です。	E 673 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 385 mg NaCl 1.9 g
13日 木	ターメリックライス キーマカレー ひじきのマリネサラダ ゴールデンキウイ	乳 キウイ	米 白麦 ターメリック 牛肉 豚肉 にんにく サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 大豆 りんご ブルーネ カレールウ(アレ無) チーズ(乳) ひじき 砂糖 小松菜 きゅうり キャベツ コーン ハム サラダ油 ゴールデンキウイ	<キーマカレー> キーマカレーの「キーマ」は、インドの言葉で「細かい」という意味だそうです。キーマカレーには細かい肉、つまり、ひき肉が使われています。他の食材も、いつものカレーより小さくなっています。給食はターメリックライスの上にキーマカレーをかけて食べます。	E 743 kcal P 13.0 % F 30.0 % Ca 336 mg NaCl 3.0 g
14日 金	ハニートースト ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ 野菜のスープ煮 豆乳プリン	乳 卵 乳	ミルク食パン マーガリン(乳) 砂糖 はちみつ ほうれん草オムレツ(卵) ブロッコリー きゅうり にんじん チーズ(乳) マヨネーズ レモン じゃがいも 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ さやいんげん ミートボール(アレ無) 豆乳プリン(アレ無)	<間食> 間食を選ぶ時、あまり考えずに選んでしまうと、1回分の食事より多くのエネルギーを摂ってしまうことがあります。間食では、カルシウムや鉄、食物繊維などの不足しがちな栄養素を補うことも大切です。また、食べる時は「時間」と「量」を決めて食べましょう。	E 738 kcal P 13.0 % F 35.0 % Ca 491 mg NaCl 3.2 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。

令和元年 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
17日 月	ごはん 能登えびの唐揚げ 野菜のスタミナ炒め じゃがいもとなめこのみそ汁 メロン	えび 魚 メロン	米 がすえびのから揚げ(えび) 大豆油 キャベツ もやし にんじん たら 豚肉 しょうが にんにく みそ 砂糖 サラダ油 ごま じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ なめこ ねぎ わかめ みそ うるめ節(魚) メロン	<水分補給> わたしたちの体は体重の約65%が水分でできています。水は体の中で体温を調節する働きがあります。体の水分が少なくなると、体がぐったりして食欲がなくなります。毎日元気に過ごすためにも、水分補給は大切です。	E 638 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 527 mg NaCl 2.0 g
18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	乳・卵 乳	米 小麦 パター(乳) 鶏肉 玉ねぎ 黄パプリカ ピーマン にんにく サラダ油 オムライスシート(卵) ブロッコリー にんじん きゅうり マカロニ チーズ(乳) 砂糖 サラダ油 チンゲン菜 干し椎茸 じゃがいも にんじん もやし 冷凍みかん	<冷凍みかん> 昔は、冬から春までしか売ることができなかったみかんを、一年中販売することができるように考えられたのが「冷凍みかん」です。みかんにたくさん含まれているビタミンCは、風邪をかかりにくくしたり、暑さからくるストレスから体を守ってくれます。	E 646 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 336 mg NaCl 3.3 g
19日 水	ごはん いわしのかば焼き 大豆とひじきのかみかみあえ 豚汁 アルファベットチーズ	魚 魚 乳	米 いわし 片栗粉 米粉 大豆油 砂糖 しょうが ごま 大豆 れんこん 小松菜 きゅうり にんじん ひじき マヨネーズ 豚肉 さつまいも 玉ねぎ 木綿豆腐 こんにやく にんじん ねぎ みそ うるめ節(魚) 型抜きチーズ(乳)	<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回噛んでいたそうです。そのため、弥生時代の人たちは、歯やあごがとても丈夫でした。	E 773 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 395 mg NaCl 2.7 g
20日 木	肉みそ丼 小松菜のごまあえ 太きゅうりのうす葛汁	卵・魚	米 小麦 豚肉 牛肉 大豆 玉ねぎ にんにく ごま油 赤みそ 砂糖 ほうれん草 にんじん もやし 小松菜 キャベツ にんじん 切干大根 ごま 砂糖 太きゅうり 干し椎茸 木綿豆腐 卵 手まりふくず粉 うるめ節(魚)	<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一つです。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るだけでなく、煮たり、あんかけにして食べられます。今日は宝達葛を使ってとろみをつけた汁物の中に入っています。	E 604 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 346 mg NaCl 2.3 g
21日 金	米粉パン さばのハーブフライ ラタトゥイユ 野菜とあさりのスープ	魚 あさり	米粉パン さば 小麦粉 パン粉 バジル パセリ ローズマリー 大豆油 黄パプリカ 玉ねぎ スズキーニ なす ベーコン にんにく オリーブ油 トマト 砂糖 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 あさり しょうが	<ラタトゥイユ> 「ラタトゥイユ」とは、南フランスの野菜の煮込み料理のことを言います。フランス語で「トウイユ」は「混ぜる」という意味があります。なす・ピーマン・スズキーニなど数種類の野菜をそれぞれ順にオリーブオイルで炒めて、トマトで煮込む料理です。	E 690 kcal P 18.0 % F 36.0 % Ca 328 mg NaCl 2.8 g
24日 月	ごはん 豚肉の美味だれ ひじきとれんこんの炒め煮 ミニトマト 厚揚げと大根のみそ汁	魚	米 豚肉 片栗粉 大豆油 しょうが にんにく サラダ油 りんご 砂糖 ひじき れんこん にんじん こんにやく さやいんげん サラダ油 砂糖 ミニトマト 厚揚げ(アレ無) 大根 えのきたけ にんじん 椎茸 ねぎ うるめ節(魚) みそ	<大根> 同じ一本の大根でも、食べる場所によって味が違います。上の部分は甘いのですが、下になるほど辛味が増します。上の部分はサラダなどに、真ん中の部分は煮物に、下の部分は漬物や汁物に使うなど、それぞれの部分をいかした使い方ができます。	E 678 kcal P 13.0 % F 31.0 % Ca 293 mg NaCl 2.2 g
25日 火	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) 金時草 キャベツ にんじん 糸かまぼこ(魚) 砂糖 ごま油 ごま 木綿豆腐 豚肉 しょうが にんにく サラダ油 玉ねぎ たけのこ にんじん たら 赤みそ 砂糖 片栗粉 ごま油	<金時草> 金時草は、葉の表側は緑色でほうれん草のようですが、裏側は赤紫をしていて、葉のふちがギザギザしているのが特徴です。酢をかけるなど、きれいな赤色に変わります。また、ゆでると少しぬるぬるして、独特のにおいがします。	E 655 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 369 mg NaCl 2.1 g
26日 水	梅ごはん 飛び魚の石垣フライ 太きゅうりの酢の物 かきたま汁 ヨーグルトゼリー	魚 卵・魚 乳	米 梅 飛び魚 小麦粉 パン粉 ごま 大豆油 太きゅうり もやし キャベツ にんじん 砂糖 卵 木綿豆腐 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 うるめ節(魚) 片栗粉 ヨーグルトゼリー(乳)	<飛び魚> 「飛び魚」は飛び魚と書きます。名前の通り高く飛ぶことができ、海面を飛ぶように移動することで知られています。飛び魚が飛べるのは、羽のようなしがあるからです。さんまのように細い体ですが、飛び速さは時速50~70kmにもなると言われています。	E 633 kcal P 14.0 % F 21.0 % Ca 423 mg NaCl 2.4 g
27日 木	ごはん いかのチリソースかけ キャベツと豚肉のオイスターソース炒め ワンタンと野菜の中華スープ	いか	米 いか天ぷら(いか) 大豆油 にんにく しょうが ねぎ サラダ油 砂糖 豚肉 にんにく ごま油 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 砂糖 片栗粉 ワンタン(アレ無) にんじん コーン 玉ねぎ もやし 干し椎茸 ねぎ	<いか> いかには、するめいか、やしいか、あかいか、ほたるいかなどたくさん種類があります。日本の周りの海には100種類以上のいかがいるそうです。いかは脂肪が少なく、体を作るのに大切なたんぱく質がたくさん含まれています。	E 660 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 379 mg NaCl 1.9 g
28日 金	バターロール ラザニア 大根とブロッコリーのサラダ あさり入りカレースープ	乳 あさり	バターロール マカロニ 豚肉 にんにく 玉ねぎ にんじん オリーブ油 トマト 生クリーム(乳) チーズ(乳) 大根 ブロッコリー コーン 赤パプリカ 砂糖 オリーブ油 レモン あさり ミニウインナー(アレ無) じゃがいも キャベツ にんじん パセリ	<ラザニア> ラザニアは、「ラザニア」と呼ばれる四角い板状の pasta を使ったイタリア料理です。ラザニアとミートソース、ベジタブルソース、チーズを何層にも重ねてオーブンで焼いて作ります。給食では、「ファルファール」というりぼん状のマカロニを使ってミートソースと一緒に焼き上げました。	E 606 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 341 mg NaCl 2.9 g

かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ぜられます。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。

だ液が消化を助ける

よくかむと

歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

丈夫!!

かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。

せつせつ

あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。

ほいほい

食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

おいしいね

カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時です。カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など

*アレルギー対応欄: 2019年度宝達志水町アレルギー対応食材に記載 *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