



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中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 ★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 ◇パイナップル

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:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
1日 水	ごはん がんもどきの含め煮 ゆかりあえ 肉じゃが メロン	魚 メロン	米 枝豆がんも(アレル無) 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	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(アレル無)	<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き機会も増えます。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 ハムチーズフライ(アレル無) 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標準になっています。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 野菜とリボンマカロニのスープ	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(アレル無) 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	卵 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(アレル無)	<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、星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	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、頭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 パンサンスー 厚揚げの中華煮 オレンジ	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	<パンサンスー> 「パンサンスー」は、中国料理の一つです。「パン」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。「パンサンスー」は「千切りにした3種類の材料を混ぜ合わせた料理」ということとなります。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	卵・魚	バターロール かぼちゃ野菜コロッケ(アレル無) 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、具沢山で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(アレル無) 卵 にんじん 白麦 ねぎ油 サラダ油 砂糖 ショーロンポー(アレル無) 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(アレル無)	<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레이크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 鶏肉 コーンフ레이크 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레이크> 「コーンフ레이크」とは、とうもろこしを原料としたシリアル的一种です。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

# 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:「アシ無」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 パインアップル	アレルギー 対応	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 福神漬け(アシ無) 大根 ごま パインアップル	<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含まれています。暑さに負けず、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	魚 卵 魚	米 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 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1.5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	卵	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) ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ クルミン ベーコン 牛乳 米粉 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(アシ無)	<シーザーサラダ> シーザーサラダは「シーザー・カルディエーニ」というメキシコの料理人が由来としています。シーザーさんは、急にた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	魚	米 しそ昆布佃煮(アシ無) 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、日本型の食事を見直してみよう。	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	卵	米 オムライスシート(卵) 鶏肉 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン 白麦 にんにく パター 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	魚 魚	米 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 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 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	卵	米 五目シューマイ(アシ無) 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	魚 卵 魚	米 大豆ふりかけ(アシ無) いわし パン粉 小麦粉 ごま 青のり 大豆油 小松菜 キャベツ きゅうり もやし 錦糸卵(卵) しょうが 砂糖 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」「めったにこらうまいもの」「めったに切りした具をいれたもの」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 プルーン 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だけが「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。和牛のオリンピ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 (トマト・きざみのり・冷やし中華タレ) 春巻き フルーツ杏仁	卵 魚 もも	米粉パン 中華めん きゅうり もやし ハム 錦糸卵(卵) きくらげ トマト きざみのり 冷やし中華タレ(魚だし) 春巻き(アシ無) 大豆油 杏仁豆腐(アシ無) みかん缶 マスカットゼリー(アシ無) 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。和牛のオリンピ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♪

\*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「アシ無」と表記

