



6月は、気温・湿度とも高くなり、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

入室順	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:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <中学校>
	1日 火	🌸おしらせ🌸 1日と2日は 「My弁当の日」 ※給食はありません		～お弁当作りにチャレンジしてみよう～ <気をつけること> ●時間がたっても食べることができる ●汁がでない ●形がくずれにくい 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 <おもしろく作るコツ> 彩りの良いお弁当を作る 赤・黄・緑・白・黒・茶など いろんなおかずを入れると良い 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	<お弁当のバランス> 主菜(肉や魚などをつかったおかず)と 副菜(野菜などのおかず)と 主食(ごはん・パン)が 1:2:3にするとバランスがよくなる◎ <つめるときのポイント> ●おかずが動かないようにぎっちりつめる ●しっかりと火を通して、よく冷ましてからつめる	
	2日 水					
A	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) きわかめ 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 774 kcal P 16.0 % F 22.0 % Ca 370 mg NaCl 4.0 g
A	4日 金	ごはん しそかつおふりかけ 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	魚 卵・乳	米 しそかつおふりかけ(魚) やさしい肉団子(アレル無) 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 815 kcal P 13.0 % F 28.0 % Ca 423 mg NaCl 2.4 g
A	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 ちくわの磯辺天ぷら(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、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 767 kcal P 15.0 % F 24.0 % Ca 362 mg NaCl 3.9 g
C	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 バター 砂糖 ほうれん草オムレツ(卵) 小松菜 プロックロー にんじん コーン マヨネーズ じゃがいも 鶏団子(アレル無) 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。自然産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 778 kcal P 14.0 % F 38.0 % Ca 544 mg NaCl 3.0 g
C	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・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「ジュシハム」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。ししゃもは頭から背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と摂ることができます。	E 867 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 454 mg NaCl 2.2 g
C	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ことで鮮やかに仕上がります。	E 795 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 412 mg NaCl 2.4 g
E	11日 金	コーンピラフ 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	乳 卵 卵・乳	米 コーン 玉ねぎ バター サラダ油 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(アレル無)	<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るだけでなく、煮たりあんにかけたりして食べられます。	E 876 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 406 mg NaCl 3.4 g
E	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 ヨーグルト	卵・魚 乳	米 ほうれん草 もやし 豚肉 牛肉 玉ねぎ にんじん 小麦 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 うめ節(魚) ヨーグルト	<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、粘り強くぬめりから品質の良い宝達くずが作り出されます。	E 800 kcal P 15.0 % F 24.0 % Ca 483 mg NaCl 3.0 g

*アレルギー対応欄: 令和3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「アレル無」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2年生(基準830kcal)の量です。

入室順	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:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <中学校>
E	3の3	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。中でも能登の珠洲市が一番水揚げが多い地域です。	E 859 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 570 mg NaCl 3.1 g
A	3の1	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 トマトりんご ブルーネー 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 912 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 313 mg NaCl 3.1 g
A	3の1	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 小魚アーモンド	卵・魚 卵・アーモンド	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) 小魚アーモンド(魚・アーモンド)	<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、食物せんがいがたっぷりです。	E 883 kcal P 16.0 % F 32.0 % Ca 410 mg NaCl 2.5 g
A	3の1	18日 金 米粉パン さばのハーブフライ ポロネーゼ 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> あさりは、貝の中では一番よくとれ、春先が旬です。あさりは干干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 904 kcal P 19.0 % F 35.0 % Ca 398 mg NaCl 3.3 g
C	3の2	21日 月 ごはん 春巻き チャプチェ 中華コーンスープ	卵	米 春巻き(アレル無) 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	<チャプチェ> 「チャプチェ」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。韓国でチャプチェに使う春雨は「タンジョン」といい、さつまいもでんぷんから作られる太目のものです。	E 861 kcal P 12.0 % F 28.0 % Ca 282 mg NaCl 2.1 g
C	3の2	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 乳	米 鶏肉 玉ねぎ 黄パプリカ ピーマン 白麦 にんにく パター 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ェフが、大阪で洋食屋さんを開き、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 777 kcal P 14.0 % F 26.0 % Ca 354 mg NaCl 3.9 g
C	3の2	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「にぎす」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 815 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 317 mg NaCl 1.9 g
E	3の3	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 魚	米 いわし 片栗粉 しょうが 梅 砂糖 ごぼう 牛肉 にんじん こんにやく 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 796 kcal P 16.0 % F 19.0 % Ca 510 mg NaCl 2.9 g
E	3の3	25日 金 ごはん 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 乳	米 鶏肉 ヨーグルト しょうが じゃがいも チーズ 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 879 kcal P 16.0 % F 26.0 % Ca 426 mg NaCl 2.6 g
E	3の3	28日 月 ごはん いかのチリソースかけ パンサンスー ワンタンスープ	卵・乳	米 いか天(アレル無) 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、日本の近くの海にもいるものだけでなく約130種類以上います。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 819 kcal P 12.0 % F 23.0 % Ca 405 mg NaCl 2.2 g
B	2の1	29日 火 ごはん 豚肉のしょうが炒め おじゃこ小松菜の骨太サラダ けんちん汁	魚 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 726 kcal P 17.0 % F 22.0 % Ca 358 mg NaCl 2.1 g
B	2の1	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 こんにやく 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？手洗いの洗い残しがあると、菌も一緒に口に入り、指の付け根・爪の先・手のしわなどもしっかり洗いましょ。	E 796 kcal P 19.0 % F 25.0 % Ca 355 mg NaCl 3.5 g