



太陽がサンサンと照りつけ、だんだん暑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 ★さば ★飛び魚 ★冬瓜 ★金糸瓜
★すいか ★ぶどう ◇なす ◇ピーマン ◇オクラ ◇トマト ◇かぼちゃ ◇きゅうり

令和3年 入室順 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 <中学校>
B 201	1日 木 ごはん 県産さばの香味焼き 小松菜のごまあえ とうがんのそぼろ煮 オレンジ	魚 魚	米 さば ねぎ しょうが みそ サラダ油 砂糖 小松菜 にんじん 切干大根 ごま 砂糖 冬瓜 玉ねぎ 生揚げ 豚肉 にんじん 枝豆 片栗粉 しょうが 砂糖 うるめ節(魚) オレンジ	<冬瓜> 冬瓜は、夏が旬の野菜ですが、皮が固く冬まで保存できることから「冬」の「瓜」と書いて冬瓜と名付けられました。冬瓜は、約95%が水分ですが、ビタミンCが多く疲れた体の回復に役立ちます。暑い夏にこそ食べてほしい野菜の一つです。	E 850 kcal P 16.0 % F 29.0 % Ca 457 mg NaCl 2.6 g
D 202	2日 金 ごはん 焼きメンチカツ カラフルサラダ お豆と野菜のスープ	卵・乳 魚	米 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 卵 牛乳 バン粉 大豆 椎茸 マヨネーズ オリーブ油 キャベツ ブロッコリー コーン しらす干し 赤パプリカ 砂糖 サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 大豆 鶏肉 にんじん 白いんげん豆 赤いんげん豆	<水分補給> これから気温が高くなり、運動をしたたくさん汗をかく機会も増えます。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 800 kcal P 17.0 % F 23.0 % Ca 374 mg NaCl 2.7 g
D 202	5日 月 ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根と昆布のきんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁 ヨーグルト	魚 魚 乳	米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 大豆油 にんじん ちくわ(魚) 切干大根 昆布 砂糖 サラダ油 うるめ節(魚) 玉ねぎ 小松菜 にんじん 油揚げ えのきたけ みそ うるめ節(魚) ヨーグルト(乳)	<切干大根> 切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させて作ります。生の大根では長い期間、保存ができませんが、干して乾燥させることで長期間保存ができます。さらに、甘みも増しておいしくなります。	E 839 kcal P 16.0 % F 25.0 % Ca 624 mg NaCl 2.7 g
D 202	6日 火 ごはん 家常豆腐(ジャージャー豆腐) 棒棒鶏(パッパツウー) あさり入りわかめスープ		米 生揚げ 玉ねぎ 豚肉 にんじん ニラ 片栗粉 しょうが にんにく 赤みそ 砂糖 サラダ油 ごま油 もやし きゅうり 鶏肉 ごま 砂糖 ごま油 小松菜 あさり えのきたけ にんじん ねぎ わかめ	<ジャージャンドウフ> ジャージャンドウフは中国の家庭料理の一つです。“中国の家庭で常に食べられている豆腐料理”という意味があります。麻婆豆腐と違い、厚揚げを使います。そして、ひき肉、野菜と炒め、とろみをつけて作ります。ごはんによく合うおかずです。	E 783 kcal P 18.0 % F 27.0 % Ca 525 mg NaCl 3.1 g
F 203	7日 水 ごはん とび魚のフライ ブロッコリーとチキンのサラダ 天の川冷やしそうめん汁 セタゼリー	魚 魚	米 飛び魚 バン粉 小麦粉 米粉 大豆油 キャベツ ブロッコリー 鶏肉 にんじん コーン 砂糖 そうめん にんじん オクラ 椎茸 砂糖 かつおつゆ(魚) セタゼリー(アレル無)	<セタ> セタは中国の伝統と日本の風習が合わさり、現代のようなセタとなりました。セタにそうめんを食べる由来は、平安時代から無病息災を願って宮中で食べられていたとか、織姫の紡ぐ糸に見立て裁縫の上達を願って食べるようになったなど諸説あります。	E 804 kcal P 16.0 % F 17.0 % Ca 357 mg NaCl 2.6 g
F 203	8日 木 夏野菜カレー ひじきとしらすのマリネサラダ すいか	乳 魚 すいか	米 玉ねぎ 牛肉 なす トマト かぼちゃ じゃがいも にんじん 白麦 りんご チーズ にんにく しょうが カレールウ サラダ油 きゅうり 小松菜 キャベツ コーン しらす干し ひじき サラダ油 砂糖 すいか	<すいか> すいかは実は果物ではなく、きゅうりやキャベツと同じ野菜の仲間です。すいかは約91%は水分です。夏の暑い時は、すいかを食べて水分補給するといいですね。また、すいかには余分な水分を出してくれる働きもあります。	E 820 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 367 mg NaCl 3.1 g
F 203	9日 金 米粉パン 冷やし中華 (トマト・冷やし中華タレ) 春巻き フルーツ杏仁	乳 卵・乳 魚 乳	米粉パン(乳) 中華めん きゅうり もやし ハム(卵・乳) 錦糸卵(卵) きくらげ ごま油 トマト 冷やし中華タレ(魚だし) 春巻き(アレル無) 大豆油 杏仁豆腐(乳) みかん缶 バイン缶 黄桃缶	<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 920 kcal P 13.0 % F 29.0 % Ca 392 mg NaCl 4.3 g
A 301	12日 月 豚肉と夏野菜のスタミナ丼 キャベツと昆布の青じそあえ 夏の里山いしる汁 青りんごゼリー	魚 魚	米 豚肉 玉ねぎ なす 白麦 赤パプリカ ピーマン しょうが にんにく ごま 赤みそ 砂糖 サラダ油 ごま油 キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん 青じそ 昆布 ドレッシング(魚エキス) 砂糖 かぼちゃ 冬瓜 玉ねぎ にんじん 油揚げ わかめ みそ うるめ節(魚) いしる(魚) 青りんごゼリー(アレル無)	<いしる> いしるとは、イワシやイカの内臓や頭、骨を塩漬づけにして作った、しょうゆのような調味料です。骨や内臓を無駄にしない生活の知恵から生まれたもので、魚のうま味が溶け込んでいます。	E 793 kcal P 14.0 % F 22.0 % Ca 358 mg NaCl 2.8 g
A 301	13日 火 えびピラフ チーズはんぺんフライ 6品目の野菜サラダ たまごスープ はちみつレモンのパンナコッタ	乳 卵・乳 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 チーズはんぺんフライ(卵・乳) 大豆油 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 砂糖 オリーブ油 卵 豆腐 もやし ねぎ 片栗粉 はちみつレモンのパンナコッタ(アレル無)	<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 819 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 486 mg NaCl 3.1 g
A 301	14日 水 ごはん のり香味ふりかけ さけの白こうじ焼き 小松菜とひじきのごまマヨあえ 鶏ごぼう汁	魚 魚	米 のり香味ふりかけ(アレル無) さけ 白こうじ キャベツ 小松菜 にんじん コーン ひじき ごま マヨネーズ 砂糖 鶏肉 ごぼう 大根 にんじん ねぎ しょうが ごま油 うるめ節(魚)	<夏バテ予防> 夏バテ予防のために、次のことに気をつけましょう。①1日3食しっかり食べる。②冷たい物のとりすぎに気をつける。③水分補給をこまめにする。④早寝早起きをする。⑤夏野菜をたっぷり食べる。夏バテしらすの体を作って、毎日元気に過ごしましょう。	E 802 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 358 mg NaCl 2.6 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2年生(基準830kcal)の量です。

入空順	令和3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:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <中学校>
C	3の2	15日 木 ごはん 焼きギョウザ 金糸瓜の中華あえ 厚揚げの中華煮	魚	米 焼きギョウザ(アレ無) 金糸瓜 糸かまぼこ(魚) きゅうり にんじん ごま ごま油 砂糖 生揚げ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 鶏肉 にんじん たけのこ えび 片栗粉 椎茸 にんにく 砂糖 サラダ油	<金糸瓜> 金糸瓜は別名「そうめん南瓜」とも呼ばれます。茹でると果肉がほぐれて、その名の通り金の糸ようになります。主に中能登町や七尾市などの能登地区で栽培されている「能登伝統野菜」の一つです。	E 778 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 488 mg NaCl 2.3 g
C	3の2	16日 金 なすのミートソース焼き フレンチサラダ 野菜のコンソメスープ ぶどう	乳 卵・乳	米 玉ねぎ なす 牛肉 豚肉 マカロニ チーズ トマト マッシュルーム 小麦粉 にんにく オリーブ油 砂糖 キャベツ きゅうり ハム(卵・乳) にんじん 砂糖 もやし 鶏肉 にんじん コーン 小松菜 ぶどう(デラウェア)	<ぶどう(デラウェア)> ぶどうの「デラウェア」の名前の由来を知っていますか?実は「発見されたところの地名」なんです。アメリカのオハイオ州デラウェアで発見されたので、「デラウェア」という名前がつけられたそうです。	E 786 kcal P 15.0 % F 24.0 % Ca 371 mg NaCl 3.0 g
C	3の2	19日 月 ごはん 揚げ鶏の甘酢ソース 小松菜の塩麹炒め 油揚げと大根のみそ汁	魚	米 鶏肉 片栗粉 しょうが 大豆油 砂糖 ごま油 小松菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ 塩麹 ごま油 砂糖 大根 油揚げ えのきたけ にんじん ねぎ みそ うるめ節(魚)	<塩麹> 塩麹は「麹」という発酵食品に食塩と水を混ぜて作ります。日本で古くから使われている調味料ですが、近年再び注目を集めている調味料です。塩麹にはたくさんのビタミンが含まれています。また、肉や魚をやわらかくし、うま味を引き出して、料理をより美味しくしてくれる働きがあります。	E 798 kcal P 17.0 % F 29.0 % Ca 372 mg NaCl 2.7 g
E	3の3	20日 火 手作りヘルシーハンバーグ 大豆入りポテトサラダ かきたま汁 ヨーグルト	卵・乳 卵・魚 乳	米 豆腐 豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵 パン粉 チーズ 小麦粉 ごま りんご ひじき パター じゃがいも にんじん きゅうり 大豆 マヨネーズ レモン 豆腐 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 にんじん えのきたけ みそ うるめ節(魚) ヨーグルト(乳)	<夏休みの食生活> 明日から夏休みです。夏休みになると食生活も乱れやすくなります。好きなものばかり食べずにバランスの良い食事を心がけましょう。また、おやつは「時間」と「量」を決めて食べましょう。夏の暑さに負けず、楽しい夏休みを過ごし、2学期も元気に会いましょう。	E 939 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 495 mg NaCl 3.1 g

「My弁当づくり」アンケート結果についてお知らせします

たくさんの生徒が「My弁当づくり」(6月1日、2日)に取り組みました。作ってもらったお弁当も自分で作ったお弁当もそれぞれ嬉しそうに食べる姿が見られました。おうちの方々のご協力ありがとうございました。

子どもたちがおうちの方と一緒に台所に立つことで会話が生まれます。調理することで、食事作りの楽しさがわかり『自分にもできた!』という自信をつけさせる機会が生まれます。更に、家族や周囲の人への感謝や思いやりの気持ちを持って接することの大切さを学ぶ機会にもなると思います。「My弁当の日」は、このように、思いやりの心と、知的好奇心を育む活動です。

計画や準備に関わった

1年生 79名
2年生 73名
3年生 62名
全校 214名(84%)

栄養バランスを考えた

1年生 75名
2年生 53名
3年生 49名
全校 177名(69%)

おかずを1品以上作った

1年生 55名
2年生 52名
3年生 36名
全校 143名(56%)

弁当を詰めた

1年生 29名
2年生 21名
3年生 13名
全校 63名(25%)

すべて自分で作った

1年生 10名
2年生 1名
3年生 2名
全校 13名(4%)

野菜を切った

1年生 58名
2年生 62名
3年生 52名
全校 172名(67%)