



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

当番係	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 <中学校>
前番	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	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 こんにやく 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りの仲間です。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 785 kcal P 14.0 % F 22.0 % Ca 305 mg NaCl 2.6 g
	3日水 2日水					
前番	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 768 kcal P 18.0 % F 18.0 % Ca 589 mg NaCl 2.3 g
	2日木 3日金					
前番	3日金	ごはん ハムチーズフライ 野菜炒め 小松菜と玉ねぎのみそ汁	魚	米 ハムチーズフライ(アレル無) 大豆油 キャベツ 豚肉 玉ねぎ 黄パプリカ サラダ油 玉ねぎ 小松菜 油揚げ えのきたけ みそ うるめ節(魚)	<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。中学生は1日に800~1000mg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 863 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 585 mg NaCl 2.3 g
	2日金 3日金					
前番	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 799 kcal P 13.0 % F 32.0 % Ca 335 mg NaCl 3.5 g
	2日金 3日金					
前番	7日火	とりそばろの混ぜずし 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	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餅を使ったすまし汁、星をイメージしたセタゼリーです。	E 776 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 472 mg NaCl 3.6 g
	3日金 2日金					
前番	8日水	ごはん さばの白みそがらめ 五色あえ うま煮	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 こんにやく 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 885 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 371 mg NaCl 2.9 g
	3日金 2日金					
前番	9日木	ごはん 揚げギョウザ ハンサンスー 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	<ハンサンスー> 「ハンサンスー」は、中国料理の一つです。「ハン」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。「ハンサンスー」は「千切りにした3種類の材料を混ぜ合わせた料理」ということになり、給食ではアレンジして6種類です。	E 837 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 441 mg NaCl 2.5 g
	3日金 2日金					
前番	10日金	ごはん 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	米 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 945 kcal P 13.0 % F 27.0 % Ca 425 mg NaCl 2.1 g
	2日金 3日金					
前番	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	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 792 kcal P 14.0 % F 32.0 % Ca 364 mg NaCl 3.2 g
	2日金 3日金					
前番	14日火	ごはん 鮭ふりかけ 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきの彩りサラダ 野菜の豆乳スープ	魚	米 鮭ふりかけ(魚) 鶏肉 コーンフレーク 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	<コーンフレーク> 「コーンフレーク」とは、とうもろこしを原料としたシリアルの一つです。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 853 kcal P 16.0 % F 24.0 % Ca 422 mg NaCl 3.0 g
	2日金 3日金					

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。

当番係	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 <中学校>
A 前後	15日 水	夏野菜カレー	アレルフリー	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	<夏野菜> 暑い日が続くとう食欲がなくなり、体力も消耗しました。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 844 kcal P 12.0 % F 24.0 % Ca 330 mg NaCl 3.7 g
	30日 12月	福神漬けあえ パイナップル	パイナップル	キャベツ 福神漬(アレル無) 大根 ごま パイナップル		
B 前後	16日 木	ごはん 飛び魚の天ぷら ゴーヤチャンプルー	魚	米 飛び魚 小麦粉 大豆粉 卵 ごま 米粉 大豆油	<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 793 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 376 mg NaCl 2.4 g
	30日 2月	沖繩もずくのみそ汁	魚	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)		
C 前後	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	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)	<シーザーサラダ> シーザーサラダは「シーザー・カルディニ」というメキシコの料理人が由来となっています。シーザーさんは、急にたく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 839 kcal P 13.0 % F 33.0 % Ca 385 mg NaCl 3.8 g
	30日 2月	お豆と野菜のスープ 青りんごゼリー		プロックリー キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ クルミン ベーコン 牛乳 レモン 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(アレル無)		
D 前後	20日 月	ごはん しそ昆布佃煮 鶏の唐揚げ		米 しそ昆布佃煮(アレル無)	<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、生活習慣病が増えました。健康で長生きするためにも、日本型の食事を見直してみましょう。	E 841 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 370 mg NaCl 3.0 g
	30日 3月	青菜とコーンのサラダ 大根と豆腐のみそ汁	魚	小松菜 プロックリー 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)		
E 前後	21日 火	オムライス プロック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 ビーマン 白麦 にんにく バター サラダ油 プロックリー 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、再び水にくぐ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されています。ビタミンCがたっぷりなのでしっかりと食べましょう。	E 757 kcal P 14.0 % F 26.0 % Ca 356 mg NaCl 3.8 g
	30日 3月	ごはん チーズはんぺんフライ ミニトマト	魚	米 チーズはんぺんフライ(魚) 大豆油 ミニトマト		
F 前後	22日 水	大豆とひじきのかみかみあえ 豚汁	魚	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 にんにく 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、今の日本人より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 834 kcal P 12.0 % F 28.0 % Ca 361 mg NaCl 2.2 g
	30日 3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	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 みそ うるめ節(魚)		
B 前後	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		米 五目シューマイ(アレル無)	<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 880 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 301 mg NaCl 2.3 g
	30日 2月	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	米 大豆ふりかけ(アレル無) 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 にんにく ねぎ みそ うるめ節(魚)		
D 前後	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 ブルーン サラダ油 キャベツ プロックリー 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 853 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 343 mg NaCl 3.3 g
	30日 3月	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	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(アレル無) 大豆油 杏仁豆腐(アレル無) みかん缶 マスカットゼリー(アレル無) バイン缶 黄桃缶 りんご缶 砂糖		
E 前後	31日 金	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	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(アレル無) 大豆油 杏仁豆腐(アレル無) みかん缶 マスカットゼリー(アレル無) 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 931 kcal P 13.0 % F 29.0 % Ca 392 mg NaCl 4.3 g
	30日 2月	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	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(アレル無) 大豆油 杏仁豆腐(アレル無) みかん缶 マスカットゼリー(アレル無) バイン缶 黄桃缶 りんご缶 砂糖		

《 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♪

