

4月 給食予定こんだて表



能登香島学校給食センター

日曜日	こんだて	7歳~9歳	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【kJ】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	7歳~9歳	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【kJ】	ひとくちメモ
8	ごはん 鶏の唐揚げ りんごサラダ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 牛乳		米 強化米 とり肉 片栗粉 油 米粉 酒 しょうゆ 塩 こしょう りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ロースハム【乳・卵なし】 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう こまつな たまねぎ 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし	エネルギー 624 kca たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.7 g カルシウム 326 mg 食塩相当量 1.7 g	主食のごはんやパンに多く含まれている「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりに悪影響を与えます。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたりすることなくしっかり食べましょう。	22	小麦(麦ごはん) ポークカレー ひじきと野菜のごまマヨあえ 型抜きチーズ 牛乳	小麦 小麦 乳 乳	米 強化米 小麦 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりからだし 赤ワイン 油 しょうゆ にんにく カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース キャベツ ブロッコリー 石川県産大豆 とうもろこし ノエックドレッシング ひじき佃煮 ごま しょうゆ 砂糖 チーズ(鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 677 kca たんぱく質 22.3 g 脂 質 26.5 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 2.9 g	カレー発祥の地であるインドでは、カレーは家庭の味です。地域や家庭によって、その時の作る料理の食材によって、好みのスパイスを10〜30種類のスパイスをブレンドしてカレーパウダーを作ります。基本となる代表的なスパイスは、黄色の色を出すターメリック、辛みを出す唐辛子や黒こしょう、香りを出すコリアンダーやクミンがあります。
11	ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう 打ち込み汁 牛乳	魚 小麦 乳	米 強化米 さばのみそ煮(さば 砂糖 みそ 米粉) ごぼう にんじん 牛肉 青ピーマン こんにやく しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 とうからし うどん はくさい こまつな にんじん ねぎ しょうゆ 油揚げ 煮干しだし 片栗粉 みりん ながこんぶ 煮干し 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 652 kca たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.6 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.2 g	さばには良質のたんぱく質、ビタミンB2が豊富です。ビタミンB2は動物性食品に多く含まれ、細胞を再生し、脂質のエネルギー変換を助け、血液の循環をよくし、成長を促進させる作用があります。魚の中では、さばの含有量はトップクラスです。そのほか、たんぱく質の代謝を担い、神経伝達物質の合成にもかかわるビタミンB6、カルシウムの吸収をよくするビタミンDも豊富です。	25	ごはん さげの白こうじ焼き 青菜のごまあえ めった汁 牛乳/いちご	魚 乳	米 強化米 さげ 米こうじ 玄米 塩 酒 みりん こまつな もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま じゃがいも たまねぎ 木綿豆腐 ぶた肉 にんじん こんにやく みそ なめこ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)/いちご	エネルギー 611 kca たんぱく質 26.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 2.1 g	和食の正しい食器の並べ方は、主食のごはんは左側の手前、汁物は右側に置きます。魚や肉の主菜は右の奥、はしは食器の手前に置きます。この置き方は和食文化の大切なルールになっています。ぜひ覚えましょう。
12	ごはん お花の豆腐バーグ リボンパスタの春サラダ 沢煮椀 牛乳/いちごの豆乳パannaコッタ	小麦 乳	米 強化米 花型豆腐バーグ(玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから 油 にんじん 砂糖) しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 ブロッコリー にんじん マカロニ とうもろこし ロースハム【乳・卵なし】 ノエックドレッシング レモン果汁 塩 こしょう だいこん ぶた肉 ごぼう えのきたけ にんじん みずな しょうゆ 煮干しだし 酒 しいたけ 塩 牛乳(石川県産生乳100%)/豆乳パannaコッタ(砂糖 豆乳クリーム 植物油 水あめ 片栗粉 いちご果汁)	エネルギー 626 kca たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 450 mg 食塩相当量 1.9 g	今日は、新学期最初の給食です。小学校1年生は初めての給食です。量が多くてびっくりするかもしれませんが、少しずつ慣れてきます。苦手なものも、ひとくち食べてみると食べられるようになるので、「あれ?おいしい!」という新しい発見があったりするかもしれません。健康と成長のために、すききらいせず食べましょう。	26	中華風カレー丼 (具) 大学いも カルシウムたっぷり中華スープ 牛乳	たけのこ 乳/小麦	米 強化米 ぶた肉 酒 くらげ たまねぎ 白菜 青ピーマン にんじん たけのこ水煮 にんにく ごま油 中華スープ【ゼラチン】 しょうゆ 砂糖 塩 カレー粉 オイスターソース 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 糖類 水あめ しょうゆ ごま 酢 木綿豆腐 こまつな えのきたけ 切干大根 とりからだし 中華スープ【ゼラチン】 しょうゆ わかめ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 636 kca たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 343 mg 食塩相当量 2.3 g	野菜やくだものには骨や歯をつくる無機質(むきしつ)、病気を防ぐビタミンなど、体にとって、とても大切な働きをする栄養素がふくまれています。無機質は英語でミネラルと言います。特にビタミンは毎日補給することが必要な栄養素です。健康のために野菜を毎日350gくらい食べることを目指しましょう。
13	キャロットパン ミートボールグラタン キャベツと糸かまのサラダ 野菜スープ 牛乳	小麦・乳・卵 小麦・乳 魚 乳	キャロットパン【小麦 乳 たまご 大豆】 牛乳 ミートボール(鶏肉 玉ねぎ 小麦粉 豚肉 水あめ 油) 玉ねぎ マカロニ【小麦】 チーズ【乳】 ぶなしめじ とうもろこし 米粉 バター【乳】 白ワイン 油 コンソメ 塩バセリ こしょう キャベツ かまぼこ【魚】 きゅうり にんじん ノエックドレッシング レモン 塩 こしょう じゃがいも チンゲンサイ たまねぎ とり肉 にんじん とりからだし 白ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 628 kca たんぱく質 25.9 g 脂 質 24.9 g カルシウム 455 mg 食塩相当量 2.9 g	キャベツは40枚くらいの葉が重なり合って玉になって収穫される野菜です。春キャベツは冬キャベツとくらべて巻き方がゆるやかで、芯(しん)が太いのが特徴です。キャベツは世界最古の野菜の一つでヨーロッパから世界中に広まったといわれています。ワイルドスなどと戦う免疫力を高めるビタミンや無機質がふくまれています。	27	ミルクロール メンチカツ 野菜といかのソース炒め たまごスープ 牛乳/ヨーグルト	小麦・乳 小麦 卵 乳/小麦	ミルクロール【小麦 乳】 メンチカツ(豚肉ととり肉 キャベツ 玉ねぎ パン粉 砂糖) 油 キャベツ たまねぎ にんじん いか 青ピーマン ウスターソース 油 酒 中華スープ【ゼラチン】 にんにく 塩 こしょう 木綿豆腐 たまご たまねぎ みずな えのきたけ にんじん とりからだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%) / ヨーグルト	エネルギー 643 kca たんぱく質 27.9 g 脂 質 26.7 g カルシウム 446 mg 食塩相当量 2.5 g	「メンチカツ」は明治時代に英語の「ミンチ」と「カツレット」を合わせてつけられた料理名です。作り方はひき肉と野菜のミンチ切りをハンバーグのように形にしてパン粉をつけて油で揚げます。
14	チキンライス オムレツ マカロニサラダ 根菜のコンソメスープ 牛乳	小麦 卵 小麦 乳	米 強化米 とり肉 たまねぎ トマト 青ピーマン 赤ピーマン 大葉 トマトケチャップ マッシュルーム(缶詰) 白ワイン オリーブ油 ウスターソース コンソメ 塩 こしょう オムレツ(卵 油 大豆 でん粉)(カルシウム強化) キャベツ きゅうり にんじん マカロニ ノエックドレッシング 砂糖 油 しょうゆ レモン果汁 塩 こしょう だいこん たまねぎ こまつな にんじん ベーコン【乳・卵なし】 とりからだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 638 kca たんぱく質 23.6 g 脂 質 24.7 g カルシウム 382 mg 食塩相当量 2.6 g	食事の時に、テーブルにひじきをついたり、猫背になったり、足を組んだりしないように気を付けましょう。正しい姿勢は、いっしょに食事する方や食事を作ってくださった方への感謝の心をあらわす形の基本となるものです。	28	たけのごはん 厚焼きたまご ツナとひじきのサラダ 豆腐のみそ汁 牛乳	たけのこ 卵 魚 乳	米 強化米 たけのこ にんじん 大葉 油揚げ しょうゆ 酒 砂糖 みりん こんぶ 厚焼きたまご(鶏卵 油 しょうゆ 砂糖 かつおだし ゼラチン) キャベツ ブロッコリー まぐろ(缶詰) ノエックドレッシング ひじき佃煮 ごま レモン果汁 こしょう じゃがいも たまねぎ 木綿豆腐 ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 661 kca たんぱく質 23.2 g 脂 質 31.0 g カルシウム 350 mg 食塩相当量 3.0 g	たけのごはんは寒い冬に土の中でエネルギーをたっぷり溜めて、春に顔を出します。その成長は早く、10日ほどで竹になつてしまつともいわれています。春から初夏にかけて食べられます。たけのごはんは亜鉛が豊富に含まれていて、味覚を正常に保つてたらきがあります。亜鉛は、味の判断をする味蕾(みらい)という器官を作る働きをします。
15	ごはん さわらのフライ 五色あえ 大根と豆腐のみそ汁 牛乳	小麦・魚 卵 乳	米 強化米 さわら パン粉【小麦】 油 小麦粉 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 米粉 塩 こしょう こまつな もやし にんじん ぶなしめじ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) しょうゆ 砂糖 みりん だいこん 木綿豆腐 ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし わかめ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 637 kca たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.4 g カルシウム 335 mg 食塩相当量 2.5 g	小松菜の栄養素は緑黄色野菜の中でもトップクラスで、中でもカルシウムは牛乳よりも多く含まれています。また、ビタミンCの量も豊富です。栄養価が高い小松菜は、一年中スーパーで売っていて、炒め物・サラダ、お浸しなど色々な料理で食べられるのが嬉しい食材です。	18	ごはん 鶏肉のみそだれかけ キャベツのごま酢あえ 手まり麩のすまし汁 牛乳/なめらかプリン	小麦 乳	米 強化米 とり肉 しょうゆ 酒 みりん 三温糖 しょうが 片栗粉 ごま油 キャベツ こまつな もやし 油揚げ 酢 砂糖 ごま しょうゆ 塩 木綿豆腐 みずな ごぼう にんじん しょうゆ 煮干しだし 麩【小麦】 みりん ながこんぶ 煮干し 塩 牛乳(石川県産生乳100%)/なめらかプリン(油脂加工品 水あめ 粉あめ 砂糖 でん粉)	エネルギー 620 kca たんぱく質 26.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 388 mg 食塩相当量 2.3 g	4月の給食目標は「給食の準備をきちんとしよう」です。クラスの数分のサラダが入ったボールやパットは最初に4等分にしてその中からクラスのから1/4人分とするようにすると、均等に配分することができます。配る係の人は、盛り残しがないように盛り分けましょう。
19	ごはん 焼ききょうざ パンサンスー 厚揚げの中華煮 牛乳	小麦 乳	米 強化米 焼ききょうざ(キャベツ 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 生姜 ニラ 小麦粉)(鉄・カルシウム強化) もやし きゅうり とうもろこし はるさめ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ【ゼラチン】 生揚げ キャベツ たまねぎ こまつな ぶた肉 にんじん しょうゆ 片栗粉 オイスターソース 砂糖 しいたけ にんにく 中華スープ【ゼラチン】 酒 油 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 647 kca たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 470 mg 食塩相当量 2.3 g	毎日朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんには、体を元気に動かす準備をする、腸を刺激し排便を促す、脳を自覚めさせてやる気を出すなどの大切なたらきがあります。朝ごはんをきちんと食べている人のほうが、勉強面でも運動面でもよい結果を残すことができるということがわかってきています。朝ごはんを食べてくる習慣をつけましょう。	20	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 牛乳	小麦・乳・卵 小麦 卵 乳	バターロール【小麦 乳 たまご】 かぼちゃ野菜コロッケ(かぼちゃ じゃがいも ほうれん草 たまねぎ 砂糖 油 パン粉 米粉 小麦粉) 油 キャベツ ไข่卵(卵 でん粉 砂糖 醤油 魚だし汁) きゅうり にんじん ノエックドレッシング たまねぎ 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ 豚肉 トマト にんじん 大豆 さやいんげん トマトケチャップ とりからだし トマト ウスターソース 赤ワイン 三温糖 コンソメ オリーブ油 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 662 kca たんぱく質 26.9 g 脂 質 26.2 g カルシウム 398 mg 食塩相当量 2.5 g	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマトなどで煮込んだこの料理は、タンパク質たっぷり栄養的にも優れているので、育ち盛りの子供達にうってつけのメニューです。日本では大豆を使いますが、本場アメリカでは白インゲン豆を使うことが多いそうです。
21	ごはん はたはたの唐揚げ ほうれん草のおひたし うま煮 牛乳	小麦 乳	米 強化米 はたはた 砂糖 でん粉 パプリカ 油 ほうれん草 キャベツ もやし ロースハム【乳・卵なし】 にんじん しょうゆ みりん 砂糖 じゃがいも だいこん 生揚げ とり肉 こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 みりん 三温糖 しいたけ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 611 kca たんぱく質 25.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 388 mg 食塩相当量 2.1 g	給食ではよくハタハタ、豆あじなど骨ごと食べられる小魚を提供しています。骨ごと食べることで体を作るたんぱく質と、骨を作るカルシウムと一緒にとることができるので成長期にぜひ食べてほしい食品です。ご家庭では食べる機会が少ないので苦手な人もいますが、よくかんで食べる練習にもなるので、骨を出さずに食べられるといいですね。						

七尾市の給食レシピを公開しています!

七尾市の給食レシピをレシピ公開サイト「cookpad(クックパッド)」で紹介しています。ぜひ親子で給食メニュー作りに挑戦していただけるとうれしいです。下記のQRコードを読み取るまたは、cookpadで「七尾」と入れて検索してみてください。



七尾市学校給食

- 50件以上のレシピを掲載中です!
- 現在、よく見られているのは
- とり天(大分県メニュー)
- チキンチキンごぼう(山口県メニュー)
- はんぺんチーズフライ です!

不定期に更新していますので、ときどきチェックしてみてください。

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

