7月 July　今日の給食なんだろな？

能登香島学校給食センター

日曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊【　】の中は含まれるアレルゲン	1食あたりの栄養価		ひとくちメモ
1 金	タコライス	小麦	米 大麦	ｴﾈﾙｷﾞｰ 780	kcal	『タコライス』は、沖縄県で生まれました。メキシコ料理の『タコス』の具を、ごはんの上にのせて食べるようになったのが始まりです。炒めたひき肉とレタスやチーズ、トマトなどをごはんの上に飾り、チリソースをかけていただくのが本場の食べ方です。きれいな海と温かい気候の沖縄県は、独特な食文化を築いてきた地域です
	（タコライスの具）	乳	豚肉 玉ねぎ トマト ｹﾁｬｯﾌﾟ チーズ 大豆ミート ｳｽﾀｰｿｰｽ 酒 油 コンソメ カレー粉 塩 こしょう	たんぱく質 28.7	g	
	キャベツのサラダ		キャベツ きゅうり ハム にんじん 酢 醤油 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質 21.6	g	
	沖縄もずくのスープ		豆腐 チングンサイ とうもろこし ねぎ とりがらスープ 醤油 中華スープ 酒 もずく 塩 こしょう	ｶﾙｼｳﾑ 369	mg	
	パイナップル／牛乳	ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ/乳	パインコンポート（パイナップル 砂糖）／牛乳	食塩相当量 2.8	g	
4 月	ビビンバ	小麦	米 大麦	ｴﾈﾙｷﾞｰ 871	kcal	『ビビンバ』は、日本のおとなり韓国の混ぜごはんです。日本人に人気のあるごはんの１つで、韓国では、よく焼いたお肉の丼に盛りつけます。ごはんの上にのせる具は５種類と決まっていて、５つの色がそろうようにします。肉も野菜も入っているビビンバは、栄養のバランスがよく、食べる人の元気の源になってくれます。
	（ビビンバの具）		牛肉 もやし 小松菜 にんじん 醤油 切り干し大根 砂糖 ごま油 酒 ごま	たんぱく質 26.2	g	
	春巻き	小麦	春巻き（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 春雨 でん粉 しょうが しいたけ） 油	脂 質 31.0	g	
	春雨とわかめのスープ		白菜 ベーコン にんじん 春雨 ねぎ とりがらスープ 醤油 酒 中華スープ わかめ 塩 こしょう	ｶﾙｼｳﾑ 330	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7	g	
5 火	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ 790	kcal	『ホイコーロー』は、中華料理の中でも辛い四川料理の１つです。漢字で『肉を鍋で回す』と書きますが、中国語で、一度調理した食材をもう一度鍋に戻して調理するという意味です。トウバンジャンの辛さと甘めのみそ味が、白いごはんにピッタリのおかずです。肉も野菜もしっかり食べて、元気なからだを作りましょう。
	白身魚の南蛮漬け	魚	白身魚の唐揚げ（ホキ でん粉） 玉ねぎ 油 酢 醤油 レモン果汁 砂糖	たんぱく質 33.8	g	
	ホイコーロー		キャベツ 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン テンメンジャン 醤油 酒 ごま油 砂糖 しょうが にんにく ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	脂 質 21.2	g	
	たまごスープ	卵	豆腐 たまご 小松菜 にんじん ねぎ とりがらスープ 醤油 中華スープ かたくり粉 酒 干し椎茸 こしょう	ｶﾙｼｳﾑ 359	mg	
	冷凍みかん／牛乳	／乳	みかん ／ 牛乳	食塩相当量 2.3	g	
6 水	バターロール	卵･乳･小麦	バターロール【卵･乳･小麦】	ｴﾈﾙｷﾞｰ 821	kcal	『トマト』が日本にやって来たのは江戸時代のことです。始めは、黄色い花が咲き、真っ赤な実ができるのを、見て楽しんでいましたが、赤い実がおいしく食べられることを知って、たくさん育てるようになりました。トマトの赤色には『リコピン』が含まれており、からだを守り、病気になりにくいからだを作ってくれます。
	ハンバーグのみぞれソース		ハンバーグ（豚肉 鶏肉 玉ねぎ 油 砂糖 塩） 大根おろし 醤油 酒 砂糖 みりん かたくり粉	たんぱく質 35.2	g	
	かぼちゃとツナのサラダ		かぼちゃ ツナ【魚】 玉ねぎ ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 32.4	g	
	鶏肉とトマトのスープ		キャベツ 鶏肉 玉ねぎ トマト にんじん しめじ ケチャップ トマトピューレ とりがらスープ 赤ワイン コンソメ 砂糖 塩 こしょう	ｶﾙｼｳﾑ 565	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.7	g	
7 木	ちらしずし	卵	米 酢 砂糖 塩 ／ 油揚げ 錦糸たまご にんじん オクラ 醤油 干し椎茸 砂糖 酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ 828	kcal	今日は『七夕』です。年に一度だけ天で会える織姫と彦星の伝説にあやかって、さいほうなど手先を使うことが上手になりますように、と願う日です。七夕には、細いめんを天の川に見立てたり、織姫が糸ではたを織る様子にたとえて『そうめん』をよく食べます。夜には、天の川やたくさんの星が見えるといいですね。
	星のコロッケ	小麦	星のコロッケ（じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 パン粉 小麦粉 塩） 油	たんぱく質 26.0	g	
	ミニトマト		ミニトマト	脂 質 24.1	g	
	七夕汁		大根 米粉の星形だんご 豚肉 にんじん ごぼう ねぎ 醤油 酒 煮干しだし 酒 昆布だし 塩	ｶﾙｼｳﾑ 394	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.2	g	
8 金	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ 800	kcal	今日は、ごはんにかけるふりかけを給食センターで手作りしました。しらす干し・小松菜・ごま・かつおぶしを、ごま油で水分をとばすように炒め、味つけしました。使った材料はどれも、カルシウムや鉄分を多く含むものばかりです。骨や歯を強くし、血液を作って、からだを活発に動かすことができるようにしてくれます。
	手作りおじゃこふりかけ	魚	しらす干し 小松菜 醤油 ごま ごま油 砂糖 酒 みりん かつおぶし	たんぱく質 29.7	g	
	きゅうりとかまぼこの酢の物		もやし きゅうり かまぼこ【魚】 にんじん 酢 砂糖 醤油 わかめ 塩	脂 質 15.2	g	
	肉じゃが		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにゃく にんじん さやいんげん 醤油 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 油	ｶﾙｼｳﾑ 390	mg	
	青りんごゼリー／牛乳	／乳	青りんごゼリー（りんご果汁 糖類）／ 牛乳	食塩相当量 3.2	g	
11 月	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ 825	kcal	今日の『つみれ』は、七尾市内の水産加工会社よりいただいたものです。この会社では、SDGs認定を受け、食品ロスの削減や食品リサイクルの推進を図っています。今日のつみれは、かまぼこの形を整える時に出る切れはしを、魚のすり身に加えて練り直し、丸い形にしたものです。食べる側の私たちも残さず食べましょう。
	SDGsつみれの中華あんかけ	小麦	つみれ（かまぼこ【小麦･魚】 魚肉 砂糖 塩 調味料） 油 醤油 酒 かたくり粉 砂糖 中華スープ	たんぱく質 34.2	g	
	野菜と海そうのナムル		もやし 小松菜 ハム 酢 醤油 砂糖 ごま油 海そうミックス 中華スープ	脂 質 24.4	g	
	マーボー豆腐	たけのこ	豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん たけのこ ねぎ 赤みそ 大豆ミート 醤油 にら みそ 酒 砂糖 かたくり粉 干し椎茸 油 にんにく しょうが ごま油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	ｶﾙｼｳﾑ 404	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 4.3	g	
12 火	豚肉と昆布の炊き込みごはん	小麦	米 大麦 醤油 酒 ／ 豚肉 にんじん ごぼう えだ豆 醤油 酒 砂糖 みりん 油 しょうが 昆布	ｴﾈﾙｷﾞｰ 792	kcal	日本でしか食べられない野菜、それが『みょうが』です。しょうがの仲間で、夏から秋にかけて旬をむかえます。さわやかな香りを楽しむ野菜なので、たくさん食べるのではなく、料理に少しだけ入れて、味の変化を味わいます。家では食べることが少ないですが、こんな野菜もあるんだなぁと思って、みそ汁を食べてみましょう。
	米粉のたこ焼き		米粉のたこ焼き（米粉 キャベツ たこ 砂糖 塩 和風だし でん粉） 油 お好みソース ｳｽﾀｰｿｰｽ みりん 青のり	たんぱく質 25.2	g	
	即席漬け		キャベツ きゅうり たくあん漬け（大根） 醤油	脂 質 17.9	g	
	みょうがのみそ汁		豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ みょうが 煮干しだし	ｶﾙｼｳﾑ 416	mg	
	レモンゼリー／牛乳	／乳	レモンゼリー（レモン果汁 糖類）／ 牛乳	食塩相当量 3.3	g	
13 水	ミルク食パン/いちごジャム	乳･小麦/	ミルク食パン【乳･小麦】／ いちごジャム	ｴﾈﾙｷﾞｰ 808	kcal	『コーンフレーク』は、名前の通り『とうもろこし』を原料にして作られます。ただ、私たちが夏によく食べる黄色くてみずみずしいとうもろこしとは違って、固くて濃い黄色のコーンフレーク用とうもろこしで作られています。食物せんいが多く、おなかの中をきれいにそうじしてくれます。今日は鶏肉の衣に使っています。
	鶏肉のコーンフレーク焼き		鶏肉 コーンフレーク ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 白ワイン 塩 こしょう	たんぱく質 36.6	g	
	ひじきとツナのサラダ		キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】 どうもろこし ひじきのつくだ煮【ごま】 酢 レモン果汁 醤油 油 砂糖	脂 質 26.3	g	
	コンソメスープ		じゃがいも キャベツ 玉ねぎ チングンサイ にんじん ベーコン とりがらスープ 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	ｶﾙｼｳﾑ 347	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.9	g	
14 木	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ 805	kcal	『そうめん』は、奈良時代、中国から伝えられためんです。小麦粉に塩水を加えてよく練り、丸くのばしたものを１本の帯になるように切りします。表面に油をぬって、ねじりながら少しずつのばし、糸のように細くなるまで引きのばし続けます。太陽の光に当てて干したものが、私たちのよく食べるそうめんになるのです。
	さばの香味焼き	魚	さば みそ 砂糖 みりん ねぎ しょうが ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	たんぱく質 31.5	g	
	油揚げと野菜のごま酢あえ		小松菜 キャベツ 油揚げ にんじん 酢 ごま 砂糖 醤油	脂 質 23.6	g	
	そうめん汁	小麦	そうめん にんじん かまぼこ【魚】 青ねぎ 醤油 煮干しだし みりん 酒 干し椎茸 しょうが 昆布だし	ｶﾙｼｳﾑ 364	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.6	g	

日曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊【　】の中は含まれるアレルゲン	1食あたりの栄養価		ひとくちメモ
15 金	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ 859	kcal	『小菊かぼちゃ』は、七尾市の中島町を中心に育てられている『能登野菜』の１つです。直径１５センチほどの小さなかぼちゃで、真上から見ると菊の花に似ているところから名付けられました。歯ざわりがよく、ほんのりと上品な甘さがあります。カロテンやビタミンCを多く含んでいるので、からだの調子を整えてくれます。
	小菊かぼちゃの酢豚	卵･だけのこ	豚肉 小菊かぼちゃ 玉ねぎ うずらたまご だけのこ にんじん ピーマン 酢 醤油 砂糖 ケチャップ トマトピューレ 米粉 油 とりがらスープ 酒 かたくり粉 しょうが にんにく	たんぱく質 33.5	g	
	コーンとわかめのスープ		豆腐 チングンサイ とうもろこし ねぎ とりがらスープ 中華スープ 酒 わかめ 醤油 塩 こしょう	脂 質 23.6	g	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト	ｶﾙｼｳﾑ 431	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5	g	
19 火	夏野菜カレー	小麦	米 大麦	ｴﾈﾙｷﾞｰ 911	kcal	夏が旬の果物と言えば『すいか』です。すいかは、４０００年前のエジプトで育てていたくらいさくらら食べられていました。甘くておいしいすいかを作るためには、太陽の光がよく当たり、水がサッと引いていくような畑で育てるのがコツです。今日のすいかは、羽咋市の砂の畑で育てられたものです。旬を味わいましょう。
	（カレーソース）	小麦	玉ねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 豚肉 小菊かぼちゃ なす にんじん 黄パプリカ とりがらスープ りんご 大豆ミート ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉	脂 質 24.4	g	
	切り干し大根のごまマヨあえ		キャベツ きゅうり にんじん ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 切り干し大根 ごま 酢 醤油 砂糖	脂 質 30.0	g	
	すいか		すいか	ｶﾙｼｳﾑ 335	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.6	g	
20 水	ミルクロール	乳･小麦	ミルクロール【乳･小麦】	ｴﾈﾙｷﾞｰ 883	kcal	英語で『エッグプラント』と言われるように、私たちがよく見るなすはちょっと長めで、たまごに似た形をしています。なすは、そのほとんどが水分ですが、黒紫色のもとは『ナスニン』とよばれ、病気を防いだり、目の疲れをとったりしてくれます。今日は、なすを加えたミートソースを作り、スパゲッティにからめました。
	オムレツ	卵	オムレツ（たまご 油 でん粉）	たんぱく質 30.8	g	
	なすのミートスパゲッティ	小麦	スパゲッティ 玉ねぎ トマト 豚肉 なす ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン 砂糖 油 コンソメ にんにく こしょう	脂 質 29.4	g	
	かぼちゃのポタージュ	乳	牛乳 かぼちゃ 玉ねぎ 米粉 スキムミルク とりがらスープ コンソメ 油 塩 こしょう	ｶﾙｼｳﾑ 611	mg	
	ももゼリー／牛乳	／乳	ももゼリー（ももピューレ 糖類）／ 牛乳	食塩相当量 3.4	g	

※ 都合により，献立が変更になることがあります。