

4月 給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター
(小丸山小)

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー(ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー(ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
10月	ごはん		米	エネルギー 629 kcal	入学・進級おめでとうございます。みなさんはこれから1年で約190食の給食を食べることになります。給食を通して、食べものの栄養や旬、食事のマナー、配膳、地域の食材や郷土料理などたくさんのお話を学び、身に付けられるといいですね。今日は入学・進級をお祝いするメニューです。お花の形のハンバーグ、リボンの形の Pasta がかわいいですね。	20日	バターロール	卵・乳	バターロール【たまご 乳 小麦】	エネルギー 645 kcal	キャベツは40枚くらいの葉が重なりあ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やわらかく、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。ウイル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。
	お花の豆腐バーグ		豆腐ハンバーグ(玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから 大豆たんぱく 油 にんじん 砂糖 塩 醤油 にんにくしょうが) 醤油 砂糖 みりん 片栗粉	たんぱく質 21.6 g			鮭のマスタード焼き	魚	さけ はちみつ 醤油 粒マスタード 白ワイン 塩	たんぱく質 32.8 g	
2~6年生 給食開始	リボンパスタの春サラダ		キャベツ 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 ノエックドレッシング レモン果汁 塩 こしょう	脂質 18.9 g		キャベツとれんこんの彩りサラダ		キャベツ れんこん 赤パプリカ ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ 酢 醤油 砂糖	脂質 23.8 g		
	めった汁		大根 豚肉 ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 373 mg		ポークビーンズ		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト にんじん 大豆 さやいんげん ケチャップ とりからだし 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 コンソメ オリーブ油 塩 こしょう	カルシウム 325 mg		
	牛乳/お祝いゼリー	乳	牛乳/お祝いゼリー(いちご 砂糖 油 豆乳 水あめ 大豆粉)	食塩相当量 1.9 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g		
11月	ごはん		米	エネルギー 616 kcal	はたはたや小あじのように骨ごと食べられる小魚は、カルシウムをとることができ、骨や歯を強く育ててくれるカルシウムは成長期に特にとってほしい栄養素なので、給食でも骨ごと食べられる小魚をよく提供しています。また、よくかむことにもつながり、歯やあごをきたえ、虫歯予防にもなります。骨を抜かずによくかんで食べられるようになります。	21日	ごはん		米	エネルギー 604 kcal	ヨーグルトや牛乳にはカルシウムが多くふくまれていることはみなさんよくご存知だと思いますが、ブロッコリーやキャベツなどの野菜にもカルシウムは含まれています。成長期は、骨の中にカルシウムをためる時期でもあり、成長期のうちにカルシウムをとっておくと大人になってからも強い骨でいられます。健康のために牛乳・乳製品、野菜もしっかりと食べましょう。
	はたはたの唐揚げ	魚	はたはたの唐揚げ(はたはた でん粉) 油 塩	たんぱく質 25.5 g			ちくわの磯辺揚げ	魚	ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 青のり	たんぱく質 23.5 g	
火	のり酢あえ		ほうれん草 もやし ロースハム 酢 とうもろこし 醤油 砂糖 のり レモン果汁	脂質 19.2 g		五色あえ		小松菜 もやし にんじん しめじ ロースハム 醤油 砂糖 みりん	脂質 14.7 g		
	うま煮		じゃがいも 大根 厚揚げ 鶏肉 こんにやく にんじん さやいんげん 醤油 煮干しだし 酒 みりん 砂糖 干しいたけ	カルシウム 386 mg		豚汁		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにやく ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 388 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g		牛乳/ヨーグルト	乳/乳	牛乳/ヨーグルト【乳】	食塩相当量 2.3 g		
12月	わかめごはん		米 大麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー 663 kcal	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、初めて食べるものも、一口食べてみると、食べられるようになったり「あれ?おいしい!」という新しい発見があったりします。健康と成長のために、すききらいせず食べましょう。	24日	ごはん		米	エネルギー 671 kcal	切干大根は大根を細く切り、乾燥させた保存食です。水分が飛んでいる分、うまみや栄養がぎゅっとつまっています。とくに骨や歯を作るカルシウムやおなかの調子をととのえてくれる食物せんいが含まれています。また、歯ごたえをのこして調理することで、よくかむ食材にもなります。
	鶏肉のから揚げ		鶏肉 油 片栗粉 醤油 米粉 酒 しょうが	たんぱく質 25.4 g			豚肉のねぎみそ焼き		豚肉 ねぎ みそ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 酒	たんぱく質 27.3 g	
水	ポテトサラダ		じゃがいも ロースハム きゅうり にんじん ノエックドレッシング 玉ねぎ とうもろこし 塩 こしょう	脂質 23.9 g		小松菜と切干のごまあえ	魚	キャベツ 小松菜 にんじん 油揚げ 切り干し大根 ごま 醤油 砂糖	脂質 22.1 g		
	大根と油揚げのみそ汁		大根 油揚げ こんにやく ねぎ にんじん ごぼう みそ 煮干しだし	カルシウム 303 mg		SDGs つみれのすまし汁	魚	豆腐 SDGs つみれ(かまぼこ【小麦】 魚肉 砂糖 塩 調味料) ごぼう にんじん 醤油 煮干しだし みりん わかめ 昆布だし 塩	カルシウム 405 mg		
給食開始	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g		牛乳/プリン	乳/	牛乳/プリン(豆乳 水あめ 油 砂糖 塩)	食塩相当量 2.9 g		
13月	ミルクロール	乳	ミルクロール【乳 小麦】	エネルギー 613 kcal	「ラベ」はもともとはフランス語で「干切り、細切り」という意味で、野菜を塩・酢・オリーブオイルなどで味付けしたサラダのことです。にんじんを使ったキャロットラベが有名です。にんじんは給食に毎日のように登場する野菜です。ビタミンAを含む緑黄色野菜の代表で、食事の彩りもよくしてくれます。	25日	たけのこごはん		米 大麦 たけのこ にんじん 油揚げ 醤油 酒 砂糖 みりん	エネルギー 610 kcal	たけのこは寒い冬に土の中でエネルギーをたたくりと溜めて、春に顔を出します。その成長は早く、1日ほどで竹になってしまってもいわれ、食べられる期間が短い野菜です。たけのこには亜鉛が豊富に含まれていて、味覚を正常に保つ効能があるとされています。給食では「たけのこごはん」にしたので、春を感じて味わって食べましょう。
	マカロニグラタン	乳	豆乳 鶏肉 玉ねぎ マカロニ チーズ しめじ とうもろこし 米粉 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	たんぱく質 27.6 g			厚焼きたまご	卵	厚焼きたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし 油)	たんぱく質 22.0 g	
木	にんじんとツナのラベ	魚	にんじん キャベツ 水菜 ツナ【魚】 粒マスタード 酢 砂糖 醤油 塩 こしょう	脂質 24.4 g		ツナとひじきのサラダ【魚】	魚	キャベツ 小松菜 ツナ【魚】 ノエックドレッシング ひじきの佃煮【ごま】 レモン果汁 こしょう	脂質 21.8 g		
	野菜のコンソメスープ		じゃがいも チンゲンサイ 玉ねぎ ベーコン にんじん とりからだし コンソメ 醤油 塩 こしょう	カルシウム 387 mg		じゃがいものみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ 豆腐 ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 332 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g		
14月	肉みそ丼(麦ごはん)		米 大麦	エネルギー 686 kcal	チヂミとは小麦粉を溶いた生地にならや海鮮などの具を混ぜこんで焼いた韓国料理です。日本のお好み焼きと似ていますが、多めの油でカリッと焼きが特徴です。「チヂミ」は日本での呼び方で、韓国では「フチムゲ」や「ジョン」と呼ばれているそうです。給食のチヂミは米粉と野菜、おからが使われています。	26日	ごはん		米	エネルギー 650 kcal	さばのように背中が青い魚にはDHA・EPAとよばれる体によい脂肪酸という栄養素が含まれています。DHAには頭のほたらきをよくするほたらき、EPAには血液の流れをよくして生活習慣病を予防するほたらきがあるとされています。魚料理の味付けにしょうがやみそを使うことで、魚のくさみを抑えて食べやすくなります。
	(肉みそ丼の具)		ほうれん草 もやし 豚肉 牛肉 にんじん 玉ねぎ 赤みそ 砂糖 大豆ミート 酒 醤油 ごま油 トウモロコシ にんにく	たんぱく質 22.7 g			さばのしょうがみそがらめ	魚	さば 白みそ 油 米粉 酒 片栗粉 みそ 砂糖 しょうが みりん	たんぱく質 25.8 g	
金	野菜のチヂミ		野菜チヂミ(にんじん 米粉 玉ねぎ たら じゃがいも おから でん粉 砂糖 大豆たんぱく 醤油 ごま油 にんにく 油 塩) 醤油 酢 ごま ごま油	脂質 27.2 g		青菜のごまあえ		もやし 小松菜 にんじん 醤油 ごま 砂糖	脂質 22.6 g		
	たまごスープ	卵	たまご 白菜 チンゲンサイ にんじん とりからだし 醤油 片栗粉 中華スープ 酒 塩 こしょう	カルシウム 297 mg		沢煮椀		大根 豚肉 ごぼう にんじん 水菜 醤油 煮干しだし 酒 干しいたけ 塩	カルシウム 330 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g		
17月	ごはん		米	エネルギー 675 kcal	毎朝、ごはんを食べていますか。朝ごはんには、体をあたためて動く準備をする、腸を刺激し排便を促す、脳を目覚めさせてやる気を出すなどの大切なほたらきがあります。朝ごはんをきちんと食べている人の方が、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います。まず、朝ごはんを食べてくる習慣をつけましょう。	27日	ミルクロール	乳	ミルクロール【乳 小麦】	エネルギー 606 kcal	感染症予防でもっとも大切なのは正しい手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましょう。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のしわ、手首などすみずみまで洗いましょう。手をよく洗った清潔なハンカチを毎日準備しましょう。安全で楽しく食事をするために、しっかり手洗いをしましょう。
	焼きぎょうざ		焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ たら 大豆たんぱく 油 ごま油 塩 酒 オイスターソース でん粉 米粉 醤油 大豆粉 砂糖)	たんぱく質 25.0 g			コロッケ		コロッケ(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ にんじん とりからだし 砂糖 塩 こしょう パン粉) 油 中濃ソース	たんぱく質 22.3 g	
月	パンサンスー		もやし きゅうり とうもろこし 春雨 にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま ごま油 中華スープ	脂質 21.9 g		木		ねぎと牛肉の和風スパゲッティソース	脂質 23.9 g		
	厚揚げの中華煮		厚揚げ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 にんじん 醤油 片栗粉 オイスターソース 砂糖 干しいたけ にんにく 中華スープ 酒 油 塩	カルシウム 422 mg		大根のカレースープ		大根 玉ねぎ 小松菜 ベーコン にんじん とりからだし 醤油 コンソメ カレー粉 塩 こしょう	カルシウム 326 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g		
18月	ごはん		米	エネルギー 620 kcal	「魚」は成長や健康のために役立つ栄養がふくまれていること、日本人の伝統的な食文化である「和食」を支えている食材であること、そして、日本の伝統的な漁業を応援するために、できるだけ食べる機会を増やしてほしい食品です。石川県は海にかこまれた地形から、とれる魚の種類が多さが日本一多いそうです。地元でとれる魚を積極的に食べるようにしましょう。	28日	ポークカレー(麦ごはん)		米 大麦	エネルギー 644 kcal	カレーライスは給食で大人気のメニューです。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主材料によって、好みのスパイスを選び、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るそうです。学校給食のカレーはアレルギーの子でも食べられるカレーパウダーを使っています。
	さわらの白こうじ焼き	魚	さわら 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 酒 みりん	たんぱく質 25.3 g			卵とキャベツの春色サラダ	卵	たまご キャベツ 小松菜 玉ねぎ 酢 砂糖 油 塩 こしょう	たんぱく質 22.3 g	
火	きんぴらごぼう		ごぼう にんじん ピーマン 豚肉 こんにやく 醤油 酒 みりん 砂糖 油 ごま油	脂質 17.4 g		いちご		いちご	脂質 22.2 g		
	打ち込み汁		うどん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん ねぎ みそ 油揚げ 煮干しだし	カルシウム 318 mg		牛乳	乳	牛乳	カルシウム 299 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.6 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g		
19月	チキンピラフ		米 大麦 玉ねぎ 鶏肉 にんじん ピーマン とうもろこし 白ワイン 醤油 オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 661 kcal	野菜やいもは、食べやすいように人が手を加えて改良している植物です。キャベツやほうれんそうは葉を食べる野菜、じゃがいもは地下の茎(くき)を食べる、トマトは実を食べる、などいろいろです。今日の給食に活かされている野菜は、植物のどこを食べているのでしょうか?調べてみると楽しいですね。	●給食メニューをご家庭で!	のと里山里海の恵みいっぱい石川県七尾市。七尾市の学校給食で実際に提供しているレシピをご家庭でも手軽に作っていただきたく、栄養教諭・学校栄養職員メンバーで栄養と手軽さ、おいしさ考えたレシピを考案し公開しています。「七尾市学校給食」というキッチン名でレシピ検索サイトcookpadに公開中です。	ぜひ作ってみてください!			
	オムレツのトマトソース	卵	プレーンオムレツ(卵 油 でん粉 塩) トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖	たんぱく質 26.6 g							
水	キャベツとひき肉の煮込み		キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 にんじん ほうれん草 大豆 とりからだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	脂質 21.9 g							
	牛乳	乳	牛乳	カルシウム 382 mg							
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.1 g							

※都合により献立は変更になることがあります。 ※今月の地場産物…米、米粉、牛乳、卵、大豆、ねぎ、キャベツ、いちご、たけのこ、ハタハタ

●給食メニューをご家庭で!

のと里山里海の恵みいっぱい石川県七尾市。七尾市の学校給食で実際に提供しているレシピをご家庭でも手軽に作っていただきたく、栄養教諭・学校栄養職員メンバーで栄養と手軽さ、おいしさ考えたレシピを考案し公開しています。「七尾市学校給食」というキッチン名でレシピ検索サイトcookpadに公開中です。

ぜひ作ってみてください!

クックパッド
七尾市学校給食のキッチン

