

# 6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(ハム・ベーコン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(ハム・ベーコン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
1月	ミルク食パン	乳	ミルク食パン【小麦 乳】	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.8 g カルシウム 318 mg 食塩相当量 3.2 g		16日	大豆とひじきの炊き込みごはん	魚	米 にんじん 大麦 大豆 ひじき しょうゆ 酒 みりん 酒 砂糖 昆布だし いわしのしょうが煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 生姜 塩)	エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 23.6 g カルシウム 574 mg 食塩相当量 3.0 g	大豆は日本人が昔から食べてきた食べ物の一つです。たんばく質が多いので「畑の肉」とも呼ばれます。骨や歯を強くするカルシウムや食べたものをエネルギーに変えるビタミンB群も多く、からだが大きく成長するのを助けてくれます。記憶力や集中力を高める働きもあるので、残さず食べましょう。
	ドライカレー		たまねぎ ぶた肉 牛肉 にんじん カレールウ【小麦】大豆 赤ワイントマトケチャップ りんご ウスターソース コンソメ 油 しょうが にんにく		金		野菜とハムのあえもの		キャベツ こまつな ロースハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 塩		
	キャベツとツナのサラダ	魚	キャベツ ブロッコリー きゅうり まぐろ水煮【魚】 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう				豚肉ときのこのみそ汁		もやし ぶた肉 ぶなしめじ にんじん ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒		
	豆乳スープ		たまねぎ 豆乳 じゃがいも ぶなしめじ にんじん ベーコン 米粉 とりがらだし コンソメ 塩 こしょう				レモンカスタードタルト/牛乳	乳・卵	レモンカスタードタルト(小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 カスタードクリーム 練乳 水あめ レモン) / 牛乳		
牛乳	乳	牛乳									
2月	ごはん	米	米	エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.6 g カルシウム 286 mg 食塩相当量 2.4 g	「メロン」は、アフリカで生まれた果物です。広い砂漠を行き来する商人たちにとってビタミンや水分を補うのに欠かせない食べ物でした。またメロンは、果物の中でも特に甘く、甘みのもととなる糖分は、からだを動かすエネルギーになるため、病気の回復を願ってお見舞いを持って行くことも多いです。	19日	牛肉となすのブルコギ丼(具)	魚	米 牛肉 たまねぎ なす にんじん しょうゆ たら油 砂糖 酒 ごま油 にんにく ごま油 バンジャン 海鮮風ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉 たまねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆 ごま油) 油 春雨スープ 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.9 g カルシウム 272 mg 食塩相当量 2.2 g	運動の能力を高めるためには筋肉、内臓、骨などをよく発達させることが大切で、たんばく質、鉄、カルシウムなどの栄養素もたくさん必要となります。また、これらの栄養素が体内でうまく働くためにビタミンも十分にとらなければなりません。食事に気を配りましょう。
	鶏肉のねぎ塩レモンだれ		とり肉 ねぎ 片栗粉 油 レモン果汁 酒 中華スープ 砂糖 ごま油 塩		海鮮風ワンタン			キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし はるさめ とりがらだし しょうゆ 中華スープ しいたけ 酒 みりん 塩 こしょう			
金	磯の香和え	魚	もやし ブロッコリー さつまあげ【魚】 砂糖 のり しょうゆ みりん			春雨スープ		キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし はるさめ とりがらだし しょうゆ 中華スープ しいたけ 酒 みりん 塩 こしょう			
	なめことじゃがいものみそ汁		じゃがいも たまねぎ なめこ ねぎ にんじん みそ 油揚げ 煮干しだし			牛乳		牛乳			
	メロン / 牛乳	乳	メロン / 牛乳								
5月	ごはん	米	米	エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 24.3 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 2.0 g	「チキン南蛮」は、宮崎県の郷土料理です。唐辛子の入った甘酢に漬けた料理を「南蛮漬け」と呼ぶことから、鶏肉で作った南蛮漬けという意味で、チキン南蛮と名づけられました。タルタルソースがつけられるようになって、外食のごちそうや家庭の食事としてよく食べられるようになりました。	20日	鶏肉の梅焼き	魚	米 とり肉 しょうゆ 練り梅(うめ 塩 しそ) 酒 みりん 油 三温糖	エネルギー 626 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 2.8 g	梅の木に青い実がたくさんついている様子を見かけるようになりまし。黄色く熟した梅の実に塩をまぶして赤じそと一緒に漬けて、太陽の光に当てて干して「梅干し」です。すっぱさの中に、菌をやっつけたり、からだの疲れをとったり、おなかの調子を整えたりする力があります。
	チキン南蛮		とり肉 ノンエッグレッシング たまねぎ 油 片栗粉 酢 しょうゆ みりん 砂糖 米粉 白ワイン パセリ		火			きんぴらごぼう		ごぼう こんにやく ちくわ【魚】 にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 油 みりん 酒 ごま油 豆腐 たまねぎ ねぎ みそ 煮干しだし しいたけ わかめ	
月	野菜とひじきのあえもの		キャベツ こまつな にんじん ひじき佃煮【ごま】しょうゆ みりん			豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 たまねぎ ねぎ みそ 煮干しだし しいたけ わかめ			
	五目みそスープ		もやし たまねぎ ぶた肉 ねぎ とうもろこし みそ とりがらだし にんじん たら 酒 油 中華スープ にんにく こしょう			バナナ / 牛乳		バナナ / 牛乳			
	牛乳	乳	牛乳								
6月	ごはん	米	米	エネルギー 696 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.8 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.3 g	「太きゅうり」は、「加賀野菜」の一つで、私たちがよく見るきゅうりの6倍の重さがある大きなきゅうりです。煮て食べるきゅうりを育てているうちに、今の太きゅうりができたそうです。皮をむいて、あえ物やサラダ、煮物にして食べられています。きゅうりの95%は水分で、夏場の水分補給にも効果的です。	21日	ちくわのごま揚げ	魚	米 ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 ごま	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 2.4 g	骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がびっしり張り巡らされています。骨の中のカルシウム等の量(骨量)は18~20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。成長期のうちにしっかりカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。
	ふくらぎと大豆のケチャップがらめ	魚	ふくらぎ トマトケチャップ 大豆 片栗粉 油 ウスターソース 砂糖 しょうが にんにく		水			切干大根の彩りあえ		キャベツ みずな ロースハム 切干大根 黄パプリカ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 こんぶ	
火	太きゅうりのごま酢あえ		キャベツ 太きゅうり 油揚げ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま こんぶ 塩			豚汁		豆腐 ぶた肉 こまつな たまねぎ こんにやく ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 酒			
	ほうれん草とたまごのみそ汁	卵	たまご ほうれん草 たまねぎ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし			青りんごゼリー / 牛乳		青りんごゼリー(りんご 糖類) / 牛乳			
	牛乳	乳	牛乳								
7月	鶏肉と卵のそぼろ丼	米 小麦	米 小麦	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 2.3 g	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。大人の歯は一度失ってしまうものには戻りません。歯を守るためには、よくかんで食べる、食べた後歯みがきをする、おやつは時間を決めて食べるなどが大切です。歯と口の健康の面から自分の食生活を見直してみましょう。	22日	ミルクロール	乳	ミルクロール【小麦 乳】	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 29.6 g カルシウム 491 mg 食塩相当量 2.6 g	6月になると細菌が活発に動く条件がそろうので、食中毒が起きやすくなります。衛生的に食事を作るためには①菌をつけない(手洗いをていねいに)②菌を増やさない(料理を室温で放置しない)③菌をやっつける(十分に火を通す)という3つのポイントをおさえることが大切です。
	しらすの酢の物	魚	キャベツ きゅうり とうもろこし しらす干し【魚】 酢 砂糖 しょうが しょうゆ 酒		木			ハンバーグのオニオンソース	魚	ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 植物たん白 油 砂糖 塩) たまねぎ しょうゆ 油 みりん 片栗粉 にんにく 砂糖	
	じゃがいもと小松菜のみそ汁		じゃがいも こまつな ねぎ えのきたけ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし			ミネストローネ		キャベツ ブロッコリー きゅうり まぐろ水煮【魚】 ノンエッグレッシング とうもろこし 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ トマト ベーコン にんじん 大豆 トマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう			
	牛乳	乳	牛乳			牛乳		牛乳			
8月	あべかわパン	乳	コッパパン【小麦 乳】 きなこ 砂糖 油 塩	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.1 g カルシウム 428 mg 食塩相当量 2.4 g	「シーザーサラダ」は、メキシコで生まれた料理です。シーザーという料理人が手元に残っていた食材で作ったのが始まりと言われています。にんにくとレモン汁とオリーブオイルで作ったドレッシングが特徴で、上から散らしたパルメザンチーズとクルトンのおかげで、苦手な野菜ももりもり食べられます。	23日	ちらしずし	卵	米 とうり肉 油揚げ 酢 にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) えだまめ しょうゆ 塩 しいたけ 酒	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.9 g カルシウム 426 mg 食塩相当量 3.5 g	「沢煮わん」は、豚肉とせん切りにした野菜を入れて作るすまし汁です。その昔、漁師さんが魚をとりに行く時に持っていた、塩漬けた肉と手に入る野菜で作ったのが始まりだと言われています。名前につけられた「沢」には、昔の言葉で「たくさん」の意味があります。
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ベーコン 赤パプリカ ノンエッグレッシング クルトン【小麦】レモン果汁 オリーブ油 にんにく 塩 こしょう		金			野菜の米粉かき揚げ		野菜かき揚げ(たまねぎ 大豆 とうもろこし にんじん こまつな さつまいも ごぼう 米粉 塩 油) 油	
木	チキンと野菜のスープ煮		じゃがいも こまつな とり肉 たまねぎ えのきたけ にんじん とりがらだし しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう			ミニトマト		ミニトマト			
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト			沢煮焼		だいこん ぶた肉 えのきたけ こまつな ごぼう にんじん しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし 塩			
	牛乳	乳	牛乳			牛乳		牛乳			
9月	ごはん	米	米	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.9 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 1.7 g	料理につけられる「そぼろ」という名前。これは、肉や魚などの身をゆでたり、溶いた卵に味つけたりしたものをポロポロになるまで炒ったものことです。料理全体に混ぜることから、味が行きわたっておりやすくなります。給食では、切り干し大根と一緒に豚肉のそぼろを炒め合わせました。	26日	ごはん	米	米	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.3 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.2 g	よくかんで食べると、たくさんだ液がでて虫歯を防ぐ、食べ物か細くなり消化によい、満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぐ、歯並びがよくなる、味がよくなるなどのことがたくさんあります。噛み応えのある食材を選び、意識してよくかむようにすることも大切です。
	さばの白しょうゆ焼き	魚	さばの白しょうゆ焼き(さば しょうゆ 発酵調味料 砂糖 酒)		月			鶏ささみの青のり風味		とり肉 片栗粉 油 白ワイン 塩 あおのり	
金	切干大根のそぼろ炒め		ぶた肉 にんじん 切干大根 えだまめ しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん しいたけ			いかと野菜のかみかみ和え	いか・魚	キャベツ いか とうもろこし ノンエッグレッシング にんじん わかめ しょうゆ 酒 かつおぶし【魚】			
	豆腐とキャベツのみそ汁		豆腐 キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし			けんちん汁		豆腐 だいこん こまつな にんじん ごぼう こんにやく しょうゆ 煮干しだし みりん ごま油 昆布だし 塩			
	牛乳	乳	牛乳			さくらんぼ / 牛乳	乳	さくらんぼ / 牛乳			
12月	ごはん	米	米	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 399 mg 食塩相当量 1.6 g	海の幸と山の幸に恵まれた「石川県」。おいしいものにたくさん出会えることから、県外からたくさんの方が訪れるようになりまし。今日の給食でも、米や牛乳はもちろろん、はたはたや小松菜、玉ねぎなど石川県や七尾市でとれた食材をたくさん使っています。おいしい給食には新鮮な食材が欠かせません。	27日	ごはん	米	米	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 2.3 g	「しゅうまい」は「点心」という食事の間をつなぐために出される料理の一つです。豚肉をよくこね、小麦粉で作ったすい皮に包んで蒸して作ります。ぎょうざに似ていると言われますが、皮が四角い形をしていること、必ず蒸す方法で作られるところが違います。日本人が大好きな中華メニューです。
	はたはたの唐揚げ	魚	はたはた【魚】 かたくり粉 油		火			冷やし中華風サラダ	卵	キャベツ とり肉 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) きゅうり 中華めん【小麦】 にんじん しょうゆ 酢 酒 ごま 砂糖 しょうが ごま油 トウバンジャン	
	小松菜のごまあえ		こまつな もやし キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖			えびと豆腐のふわふわ煮	えび	豆腐 えび チンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 片栗粉 砂糖 酒 中華スープ しいたけ			
	カレー肉じゃが		じゃがいも たまねぎ ぶた肉 生揚げ にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 油 カレー粉			牛乳	乳	牛乳			
	牛乳	乳	牛乳								
13月	ごはん	米	米	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.2 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 2.2 g	「南部焼き」は、肉や魚の切り身にしょうゆや酒で下味をつけ、ごまを上からピシッリふりかけて、こんがり焼いて作ります。その昔、若手県と青森県にまたがる「南部地方」でおいしいごまがとれたことから、ごまを使った料理に「南部」と名付けられるようになったそうです。味わって食べましょう。	28日	えびピラフ	えび	米 えび たまねぎ ピーマン 赤パプリカ 大豆 とうもろこし 酒 コンソメ オリーブ油 しょうゆ コンソメ にんにく 塩 こしょう	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.9 g カルシウム 273 mg 食塩相当量 2.8 g	日本人は世界一「えび」が好きな国民といわれています。なぜなら、私たちが食べているえびは、ほとんどが外国の海で育てられ、日本に運ばれたものだからです。ゆでるときれいな赤色になるので、お祝いの料理にも必ず使われています。たんばく質が多いので、成長期の小学生にはぜひ食べてほしいです。
	豚肉の南部焼き		豚肉 しょうゆ ごま みりん しょうが		水			野菜のコンソメスープ		たまねぎ キャベツ ほうれん草 もやし ぶた肉 にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	
火	野菜のいしる炒め	魚	キャベツ もやし たまねぎ ちくわ【魚】 にんじん いしる 油 しょうゆ みりん 塩 こしょう			クレープ		クレープ(豆乳 糖類 油脂 米粉 レモン果汁)			
	厚揚げのみそ汁		生揚げ たまねぎ こまつな ぶなしめじ ねぎ みそ 煮干しだし			牛乳		牛乳			
	牛乳	乳	牛乳								
14月	ごはん	米	米	エネルギー 685 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 1.8 g	中国語で「チンジャオ」は「ピーマン」、「ロー」は「豚肉」、「スー」は「細く切る」ことを意味します。中国の北部ではオイスターソースを入れて甘辛い味にする一方、南部では、唐辛子をたっぷり入れてピリ辛に仕上げます。給食ではパプリカも入れて、カラフルな料理に仕上げました。	29日	バターロール	乳・卵	バターロール【小麦 乳 たまご】	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 29.9 g カルシウム 278 mg 食塩相当量 2.7 g	「マセドアン」とは、フランス語で「角切り」という意味の「マセドワーヌ」からきています。そのため、使う食べ物はずべて角切りにします。今日のサラダの野菜もすべてサイコロの形に切りました。機械ではできないので、調理員さんが包丁で一つ一つ切っています。実は手間のかかるサラダなのです。
	チンジャオロース		豚肉 たけのこ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 米粉 油 しょうが にんにく 片栗粉 しょうゆ 酒 砂糖 中華スープ ごま油		木			マセドアンサラダ		じゃがいも きゅうり にんじん ノンエッグレッシング とうもろこし 塩 こしょう	
水	豆腐と野菜のサンラータン風	卵	豆腐 たまご はいさく たまねぎ にんじん たら とりがらだし しょうゆ 酢 酒 片栗粉 中華スープ しいたけ ラー油 塩 こしょう			ミートボールと夏野菜のスープ		ミートボール【小麦】(豚肉 鶏肉 玉ねぎ バン粉 植物たん白 砂糖 油 食塩 こしょう ナツメグ) トマト たまねぎ スズキキニ 黄パプリカ とりがらだし しょうゆ オリーブ油 コンソメ ウスターソース にんにく 塩			
	フルーツ杏仁	乳	杏仁豆腐【乳】 みかん(缶詰) バインアップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖			牛乳	乳	牛乳			
	牛乳	乳	牛乳								
15月	ミルク食パン/みかんジャム	乳/	ミルク食パン【小麦 乳】 / みかんジャム	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.8 g カルシウム 372 mg 食塩相当量 3.0 g	感染症予防でもっとも大切なのは洗いぬい手洗いです。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、手のひら、手首などすみずみまで洗いましょう。	30日	トマトチキンカレー(カレーソース)	魚	米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ【小麦】 にんじん トマト とりがらだし トマトケチャップ 白いんげん豆 ウスターソース 白ワイン 油 にんにく コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 691 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.2 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 3.0 g	トマトは、6~9月がいちばんおいしい時期です。体の調子をととのえてくれるビタミンA、ビタミンCが含まれています。また、トマトの赤い色には、強い抗酸化作用をもつ「リコピン」が含まれており、私たちのからだを守り、病気になるにいたらだを作ってくれます。トマトは、加熱することでうまみや甘みがアップします。
	ミートオムレツ	卵	ミートオムレツ(卵 たまねぎ トマトソース 牛肉 にんじん 油 )		金			ひじきとえだまめのサラダ		こまつな もやし えだまめ にんじん ひじき佃煮【ごま】 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ	
木	しらすのスパゲッティ	魚	こまつな スパゲッティ【小麦】 たまねぎ しらす干し【魚】 にんじん オリーブ油 酒 コンソメ しょうゆ にんにく 塩 こしょう			ヨーグルト	乳	ヨーグルト			
	豆乳コーンポタージュ	乳	たまねぎ とうもろこし バター【乳】 とりがらだし 米粉 コンソメ 油 塩 パセリ こしょう			牛乳	乳	牛乳			
	牛乳	乳	牛乳								

※ 都合により献立は変更になることがあります。

※ 今月の地産産物(石川県産)・・・米、米粉、牛乳、卵、大豆、ねぎ、きゅうり、ふくらぎ、さば、ほうれん草、小松菜、しめじ