

7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 * [] には含まれるアレルゲン (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 * [] には含まれるアレルゲン (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
3月	ごはん えびシューマイ 切り干し大根とツナのおえ物 麻婆豆腐 牛乳	えび・魚 魚 乳	米 えびしゅうまい(えび たまねぎ たら 植物油 バン粉 でんぷん) キャベツ きゅうり まぐろ水煮【魚】にんじん 切干大根 酢 ごま 酒 レモン果汁 砂糖 しょうゆ 豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ 牛肉 たけのこ みそ にら しょうゆ 三温糖 片栗粉 酒 しいたけ しょうが にんにく トウモロコシ ごま油	エネルギー 672 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.8 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 2.4 g	給食には毎日牛乳がつきます。牛乳に含まれるカルシウムは体への吸収率がよく、手軽にカルシウムをとることができます。また、スポーツ後に速やかに牛乳を飲むと、水分補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。夏休みなど給食がないときでも、意識して牛乳を飲むようにしましょう。		さばのカレーピラフ レモンマヨサラダ 水 夏野菜のバスタスープ キャンディーチーズ 牛乳	魚 卵・魚 水 乳 乳	米 大麦 コンソメ 塩 ターメリック たまねぎ さば 赤ワイン 赤パプリカ 枝豆 にんにく 油 コンソメ トマト ケチャップ ウスターソース カレー粉 こしょう キャベツ プロコリヤー きゅうり ロースハム ノンエッグ レッスン グレモン果汁 こしょう たまねぎ スズキニ とり肉 こまつな トマト にんじん マカロニ とりがらだし しょうゆ 白ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう チーズ 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.6 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 2.8 g	魚べんに青い書いて「鯖(さば)」と読みます。さばのような背の青い魚には特にDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸とよばれる体によい脂が含まれます。不飽和脂肪酸は、頭のはたらきをよくしたり、血液の流れをよくして生活習慣病を防いだりする効果があるといわれています。今回はカレー風味のピラフにさばを入れました。魚が苦手な人も食べやすい味つけです。
4月	ごはん さばの香味焼き 火 太きゅうりの酢の物 鶏ごぼう汁 牛乳/ヨーグルト	魚 乳/乳	米 さば ねぎ しょうが みそ 砂糖 みりん トウモロコシ もやし 太きゅうり 油揚げ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ わかめ 塩 だいこん ごぼう とり肉 にんじん こねぎ しょうゆ 煮干し しいたけ 酒 塩	エネルギー 659 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.3 g カルシウム 398 mg 食塩相当量 1.9 g	「太きゅうり」は、「加賀野菜」の一つで、今が旬です。その名前の通り、とても太く直径は6~7cmもあります。普通のきゅうりと違うところは、皮と種の部分をとり除いて調理することです。95%ほどが水分で他にはカルシウム、カリウムなどが含まれています。きゅうりには、利尿作用があり、ほてった体を冷やしてくれます。		ごまきなこトースト 13 チーズ肉だんご 木 じゃがいものシャキシャキサラダ お豆と野菜のスープ 牛乳	乳 乳・卵 木 魚 乳	食パン【小麦 乳】 きなこ ごま 砂糖 牛乳 バター はちみつ チーズ肉だんご(鶏肉 玉ねぎ ラード 大豆 たんぱく 小麦 たんぱく チーズ バン粉 醤油 マーガリントマト 塩 砂糖 卵白 油 水あめ ケチャップ りんご ワイン) じゃがいも キャベツ きゅうり ロースハム 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 チンゲンサイ たまねぎ とり肉 にんじん 大豆 セロリ とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 657 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 27.1 g カルシウム 466 mg 食塩相当量 3.1 g	「じゃがいも」は、夏に収穫される作物です。エネルギーのもとになるでんぷんが主成分なので、主食として食べている国もあります。ビタミンCも含まれ、じゃがいものビタミンCはでんぷんに含まれているので保存時や加熱してもこわれにくいのが特徴です。夏に不足しがちな無機質やビタミンを補うためにおすすめの食材です。ゆでたじゃがいもは、おやつにもぴったりです。
5月	ちらしずし 揚げ豚サラダ 水 豆乳汁 牛乳	えび・卵 乳	米 酢 砂糖 塩 えび 酒 しいたけ にんじん 油揚げ 枝豆 しょうゆ 錦糸卵 (たまご でん粉 砂糖 油) ぶた肉 プロコリヤー きゅうり たまねぎ とうもろこし 米粉 酢 油 片栗粉 しょうゆ 三温糖 しょうが ごま油 豆乳 木綿豆腐 だいこん チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干し だし	エネルギー 607 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 350 mg 食塩相当量 2.8 g	豚肉は肉類の中でもっとも多くビタミンBを含みます。ビタミンBは体内で糖質をエネルギーに変換するとともに、老廃物を代謝して疲労を回復させてくれるはたらきがあります。ヨーグルトにもビタミンBが多く含まれています。夏バテを防止するためにも不足しないようにとりたい栄養素です。		じゅうしい 14 かにかま卵ロール 金 にんじんしりしり もずく汁 牛乳/パインゼリー	卵・かに・魚 魚 乳/	米 大麦 しょうゆ 酒 にんじん ごぼう 豚肉 昆布 枝豆 しょうが 油 砂糖 みりん かにかま卵ロール(たまご かに風味かまぼこ【卵 乳 大豆 小麦 かに 魚】小麦でん粉 砂糖 酢 醤油 さばだし 油) にんじん たまねぎ まぐろ水煮【魚】 しょうゆ 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう 木綿豆腐 こまつな ねぎ えのきたけ みそ もずく 煮干し だし	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 2.8 g	沖縄県の料理です。「じゅうしい」は、沖縄県の炊き込みご飯です。「にんじんしりしり」は、沖縄の郷土料理で「しりしり」が「干切り」という意味です。沖縄には専用の「しりしり器」があるそうです。もずくは沖縄県で多く生産されている海藻で、つるつとしたのと越しが特徴です。
6月	ミルク食パン/ジャム 白身魚のマリネ 木 かぼちゃとチーズのサラダ かきたまスープ 牛乳	乳/魚・乳 卵 乳	食パン【小麦 乳】/ブルーベリージャム(ブルーベリー 砂糖) ほつけ でんぷん 油 玉ねぎ 酢 レモン汁 しょうゆ 砂糖 かぼちゃ たまねぎ まぐろ水煮【魚】 ノンエッグ レッスン グレモン果汁 こしょう たまご キャベツ こまつな にんじん ねぎ とりがらだし 片栗粉 コンソメ しょうゆ 酒	エネルギー 683 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 24.4 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.8 g	給食の卵は穴水町でとれたものです。一つ一つ調理員さんが確認しながら割ってくれています。スープに入れる時には、片栗粉でとろみをつけてから卵を入れるとふわふわに仕上がります。卵には、食物繊維とビタミンC以外の栄養成分がバランスよく含まれています。野菜と一緒に食べると卵に含まれない栄養もしっかりとることができます。		18 ビビンバ(麦ごはん) (具) 12 つくる喜び つかう責任 火 揚げギョーザ SDGsつみれの中華みそスープ 牛乳	米 大麦 牛肉 切干大根 油 しょうゆ 酒 砂糖 こまつな にんじん もやし ごま油 ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆 たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 大豆粉) 油 キャベツ SDGsつみれ(かまぼこ【小麦】魚肉 砂糖 塩 調味料) たまねぎ にんじん とうもろこし みそ とりがらだし にら しょうゆ 中華スープ 砂糖 こしょう	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.6 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.9 g	私たちのからだの60~70%は水分です。暑い夏は汗を多くかき、水分が失われやすいので不足しないようこまめな水分補給が大切です。ふだんは水や麦茶、運動で大量に汗をかいたときはスポーツドリンクを飲むなど水分のとり方を工夫しましょう。また食事や食べ物からも水分補給はできるのでスープやみそ汁、水分を多く含む野菜や果物も上手に利用しましょう。	
7月	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 金 ミニトマト そうめん汁 牛乳/七タゼリー	米 魚 魚 乳/	米 生揚げ キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン 三温糖 みそ 酒 ごま油 しょうゆ ミニトマト そうめん【小麦】にんじん かまぼこ【魚】 オクラ 煮干し だし みりん しょうゆ 酒 しいたけ しょうが 昆布 だし 牛乳 /七タゼリー(りんご果汁 レモン果汁 みかん果汁 砂糖 水あめ 油脂 寒天)	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 420 mg 食塩相当量 2.8 g	七夕の行事食です。七夕は織姫星にあやかって、はた織や裁縫が上達するようにお祈りをする風習から生まれましたが、現在は、書道などの上達も願うようになりました。七夕にそうめんを食べるのは、中国が起源で、無病息災を願う食べ物として7月7日に食べられていたそうです。		19 夏野菜カレー(麦ごはん) (カレーソース) 水 海藻と野菜のサラダ すいか 牛乳	米 大麦 たまねぎ 豚肉 赤ワイン カレー粉 大豆 にんじん 小菊かぼちゃ なす じゃがいも 黄パプリカ にんにく しょうが 油 とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース りんご カールウ もやし キャベツ きゅうり ロースハム とうもろこし にんじん 酢 砂糖 海藻ミックス ごま油 しょうゆ すいか	エネルギー 669 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.4 g カルシウム 290 mg 食塩相当量 2.7 g	「すいか」は、夏を代表する果物で、石川県でも多く生産されている作物のひとつです。すいかには、たっぷりの水分の中に、無機質やビタミンが含まれています。のどが潤いたら飲み物は足りてなく、果物を食べることで不足しがちな栄養もいっしょにとることができます。	
10月	ごはん 昆布ふりかけ 小菊かぼちゃの酢豚 春雨とたまごのスープ 牛乳	米 魚 卵 乳	米 昆布ふりかけ(昆布 ごま 砂糖 塩 のり) 豚肉 小菊かぼちゃ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 酢 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ トマト 米粉 油 とりがらだし にんにく しょうが 豆腐 たまご こまつな にんじん ねぎ はるさめ とりがらだし 片栗粉 しいたけ 中華スープ しょうゆ 酒	エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 342 mg 食塩相当量 2.3 g	「小菊かぼちゃ」は、「能登野菜」の一つです。直径1.5cm前後の大きさで、重さ500~800g程の小ぶりの菊かぼちゃです。真上から見ると菊の花に似ていることから、「小菊かぼちゃ」という名前がつけました。明るい黄色の果肉で皮の緑色とのコントラストが美しく、独特のさわやかな風味があります。煮崩れしにくく味がしみこみやすいので、古くから日本料理には欠かせないかぼちゃとして扱われています。		20 バターロール ハンバーグのラタトゥイユソース 木 スパゲッティサラダ 豆腐とベーコンのコンソメスープ 牛乳	乳・卵 魚 魚 乳	バターロール【小麦 乳 卵】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) たまねぎ なす スズキニ トマト オリーブ油 コンソメ トマトケチャップ 赤ワイン 砂糖 こしょう キャベツ きゅうり スパゲッティ まぐろ水煮【魚】 とうもろこし 酢 レモン果汁 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 豆腐 プロコリヤー たまねぎ にんじん ベーコン とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.9 g カルシウム 504 mg 食塩相当量 3.0 g	「ラタトゥイユ」は、フランスの煮込み料理で、たまねぎやピーマン、なすなどの野菜をオリーブオイルで炒め、トマトと煮込むのが基本です。給食ではハンバーグのソースのアレンジしました。旬の野菜がたっぷりのソースです。味わって食べましょう。
11月	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 火 梅おほかあえ みょうがのみそ汁 牛乳/シークワサータルト	米 魚 魚 乳/	米 豚肉 にんにく しょうゆ 酒 トウモロコシ ごま油 ごま 砂糖 こまつな もやし キャベツ にんじん 梅干し しょうゆ 砂糖 かつお節 豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ みそ みょうが 煮干し だし 牛乳 /シークワサータルト(砂糖 米粉 豆乳 シークワサー果汁 植物油 水あめ 大豆粉 にんにく加工品 コーンフラワー)	エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.7 g カルシウム 388 mg 食塩相当量 1.8 g	「みょうが」は日本各地で育てられている香味植物ですが、野菜として栽培しているのは日本だけです。独特のさわやかな香りが特徴で、食欲増進、消化促進、血行促進、発汗作用といった効果があると言われ、夏バテ予防におすすめです。		食中毒予防 生魚や生肉の扱い注意 肉の生焼け注意! できるだけ早く食べる	米 大麦 たまねぎ 豚肉 赤ワイン カレー粉 大豆 にんじん 小菊かぼちゃ なす じゃがいも 黄パプリカ にんにく しょうが 油 とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース りんご カールウ もやし キャベツ きゅうり ロースハム とうもろこし にんじん 酢 砂糖 海藻ミックス ごま油 しょうゆ すいか	エネルギー 669 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.4 g カルシウム 290 mg 食塩相当量 2.7 g	「すいか」は、夏を代表する果物で、石川県でも多く生産されている作物のひとつです。すいかには、たっぷりの水分の中に、無機質やビタミンが含まれています。のどが潤いたら飲み物は足りてなく、果物を食べることで不足しがちな栄養もいっしょにとることができます。	

※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(石川県産)・・・米、米粉、牛乳、卵、大豆、ねぎ、きゅうり、小松菜、しめじ、小菊かぼちゃ、すいか、さば、トマト、たまねぎ

夏ばて予防に酸味を利用しよう

食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味のあるものを食事に利用すると、食欲が増します。また、酸味は、疲労回復にも役立つともいわれています。酸味を上手に利用し、夏ばてを予防しましょう。

