

# 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   | ルート・対応                 | 使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン<br>(ペーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)  | 1食あたりの栄養価【kcal】  | ひとくちメモ   | 日曜日  | こんだて   | ルート・対応   | 使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン<br>(ペーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)   | 1食あたりの栄養価【kcal】  | ひとくちメモ   |
|-----|--|------------------------|--|--|--|------|--|--|---|--|--|
| 2月  | ごはん<br>豚肉のみぞ焼き<br>油揚げとキャベツのおかかあえ<br>かきたま汁<br>牛乳        | 魚<br>卵<br>牛乳           | 米<br>豚肉 みそ 砂糖 ようが ショウキ ミリン 酒<br>キャベツ こまつな 油揚げ 酢 ショウキ オイシイ<br>たまご たまねぎ にんじん ねぎ なめこ しょゆ 鮭【小麦】煮干しだし 酒 昆布だし 塩<br>牛乳  | エネルギー 609 kcal<br>たんぱく質 28.7 g<br>脂質 20.4 g<br>カルシウム 325 mg<br>食塩相当量 1.6 g | 自然な状態で育った食べ物が、最も多くなります。初夏には、新たに野菜や豆類などの葉物、豆類や豆乳など、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々と登場します。旬のものを食べて季節を味わいましょう。  | 17 火 | ごはん<br>豚肉のしょうが炒め<br>太きゅうりの酢の物<br>いしる汁<br>牛乳                    | 魚<br>牛乳  | 米<br>ぶた肉 たまねぎ しょゆ ミリン 砂糖 酒 ショウキ 油<br>太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 ショウキ 砂糖<br>いか・魚<br>牛乳  | エネルギー 590 kcal<br>たんぱく質 27.1 g<br>脂質 17.9 g<br>カルシウム 335 mg<br>食塩相当量 2.3 g | 石川県メニューです。「太きゅうり」は、「加賀野菜」の1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さです。煮て食べるきゅうりを育てているうちに、今の大きさになりました。皮をむいて、あひる卵やサラダ、煮物にして食べられています。きゅうりの約5%は水分で、夏場の水分補給にも効果的です。          |
| 3火  | えびチャーハン<br>揚げしゅまい<br>もやしのナムル<br>厚揚げの中華スープ<br>牛乳        | えび<br>もやし<br>ナムル<br>牛乳 | 米 えび<br>ポークチャーハン(玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 ショウキ 塩 小麦粉)油<br>もやし こまつな にんじん ねぎ なめこ しょゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ<br>はくさい 生揚げ ねぎ しょゆ とりがらだし 片栗粉 油 中華スープ しょゆ しいたけ にんにく<br>牛乳  | エネルギー 611 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 24.2 g<br>カルシウム 377 mg<br>食塩相当量 2.0 g | 活発に運動すると、エネルギーの消費量が増えて、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん量を食べることで、栄養バランスよく食べることの2つ大切にしましょう。毎日の食事では、「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・くだもの」をそろえると、運動に必要なエネルギーと体に大切な栄養素をかたよりなくとることができます。                | 18 水 | 大豆とわかめのごはん<br>いわしのかぼすレモン煮<br>青菜のからしあえ<br>みょうがのみぞ汁<br>牛乳        | 魚<br>牛乳  | 米 大豆 わかめ 大豆 ショウキ 砂糖 酒 塩<br>いわし カボス レモン 煮 いわし 砂糖 ショウキ カボス 果汁 レモン ミリン でん粉 食塩<br>こまつな キャベツ ロースハム にんじん 酢 ショウキ 砂糖 塩 からし<br>生揚げ たまねぎ えのきだけ みそ にんじん みょうが 煮干しだし<br>牛乳   | エネルギー 582 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂質 18.9 g<br>カルシウム 469 mg<br>食塩相当量 2.5 g | 和え物やサラダなどの「副菜」は、野菜、きのこ、海藻、いも類などを使った料理が多いです。これらの食品は、ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含んでいますので、体の調子を整えてくれます。いも類は炭水化物が多く、エネルギー源にもなります。和え物やサラダなどの副菜を残さず食べるようにしましょう。           |
| 4水  | ごはん / ひじきのり佃煮<br>チキンカツ<br>かみかみ和え<br>沢煮椀<br>パインセリー / 牛乳 | / 魚<br>魚<br>魚<br>/ 乳   | 米 / ひじきのり佃煮(水あめ 砂糖 ショウキ ミリン のり ひじき にほしかつお)<br>とり肉 ハン粉【小麦】油 小麦粉 中濃ソース 酒 塩 こしょう<br>こまつな キャベツ とうもろこし くわきわめ しらす干し【魚】ノンエッグドレッシング 酢 砂糖 ショウキ<br>たいこん ぶた肉 ごぼう えのきだけ にんじん みつば しょゆ 煮干しだし 酒 昆布だし 塩<br>パインセリー(パイナップル果汁 砂糖) / 牛乳          | エネルギー 677 kcal<br>たんぱく質 28.4 g<br>脂質 20.1 g<br>カルシウム 329 mg<br>食塩相当量 2.6 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ともども戻りません。歯を守るためによく歯んで食べることで、歯の健康を決めて食べることなどが大切です。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。   | 19 木 | アーモンドトースト<br>キャベツサラダ<br>ミネストローネ<br>ヨーグルト<br>牛乳                 | 魚<br>牛乳  | ミルク食パン【小麦】バター アーモンド 砂糖<br>キャベツ キュウリ にんじん とうもろこし 酢 砂糖 ショウキ 塩<br>じゃがいも たまねぎ トマト にんじん 大豆 ベーコン セロトマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ にんじん 塩 こしょう<br>ヨーグルト<br>牛乳             | エネルギー 680 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂質 31.4 g<br>カルシウム 440 mg<br>食塩相当量 2.2 g | 「アーモンド」は、日本では江戸時代から、外国では、そのはるか昔から健康によい食品として人々に愛されてきました。特にビタミンEが豊富で、生活習慣病の予防にも効果があります。給食のアーモンドトーストは、調理員さんが食パン1枚1枚にアーモンドをのせて作っています。                          |
| 5木  | ミルク食パン/いちごジャム<br>ブレーンオムレツ<br>ミートスパゲッティ<br>野菜スープ<br>牛乳  | 乳 /<br>卵<br>野菜<br>牛乳   | ミルク食パン【小麦】 / いちごジャム(いちご さとう 食物繊維)<br>オムレツ(たまご でん粉 りんご 砂糖 ショウキ 鶏がらスープ 油 )<br>スパゲッティ(たまねぎ にんじん トマト マヨネーズ キャベツ じゃがいも たまねぎ ブロッコリー にんじん えのきだけ ベーコン とりがらだし ショウキ コンソメ ホワイト ウィン 塩 こしょう<br>野菜スープ<br>牛乳                                | エネルギー 603 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂質 21.5 g<br>カルシウム 317 mg<br>食塩相当量 2.7 g | 感染症予防でもっと大切なのはていねいな手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましょう。水だけではウィ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、手首などすみまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。                                    | 20 金 | ごはん<br>あじの石垣フライ<br>青じそサラダ<br>豚汁<br>さくらんぼ / 牛乳                  | 魚<br>魚<br>魚<br>牛乳  | 米<br>あじ ハン粉【小麦】小麦粉 油 中濃ソース 酒 ごま 塩 こしょう<br>キャベツ キュウリ にんじん ロースハム 酢 砂糖 油 ショウキ 青じそ 塩 こしょう<br>じやがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 酒<br>さくらんぼ / 牛乳              | エネルギー 616 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 17.1 g<br>カルシウム 308 mg<br>食塩相当量 1.7 g | 「主食」は、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。主食のごはんやパンをしっかり食べましょう。給食は必要なエネルギー量の約50%～65%を主食からとれるようと考えてあります。一生に一度しかない成長期にある小中学生のみなさんは、給食をしっかり食べて、将来の健康につながる元気な体をつくりましょう。 |
| 6金  | ごはん<br>ふくらぎの照り焼き<br>切干大根のそぼろ炒め<br>油揚げのみぞ汁<br>牛乳        | 魚<br>魚<br>魚<br>乳       | 米<br>ふくらぎ ショウキ 酒 水あめ 砂糖 ショウキ 片栗粉<br>ぶた肉 にんじん 切干大根 えだまめ しょゆ 砂糖 酒 油 ミリン しいたけ<br>たまねぎ こまつな ねぎ ぶなしめし 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし<br>牛乳   | エネルギー 646 kcal<br>たんぱく質 27.6 g<br>脂質 22.9 g<br>カルシウム 342 mg<br>食塩相当量 1.8 g | 「ふくらぎ」は、北陸地方で使われるぶりの幼いときの名前で、「こくらぎ」、「ふくらぎ」、「かんど」と大きくなるにつれて名前が変わってしまいます。このような魚を出世魚といつて縁起のよいものとして扱われます。ふくらぎは、生まれてから～8ヶ月、大きさが30～40cmのものをいいます。                             | 23 月 | ごはん<br>とり肉の甘から焼き<br>甘酢あえ<br>たき合わせ<br>牛乳                        | 魚<br>魚<br>魚<br>牛乳  | 米<br>とり肉 はちみつ ショウキ ミリン 白ワイン 塩 こしょう<br>キャベツ キュウリ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油)にんじん 酢 砂糖 ショウキ カンブ<br>じやがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 酒<br>牛乳                        | エネルギー 628 kcal<br>たんぱく質 28.3 g<br>脂質 15.5 g<br>カルシウム 278 mg<br>食塩相当量 2.5 g | 「ちくわ」は、魚のすり身に塩、砂糖、でん粉などを加えて練ったすり身を太い串に巻きつけて、焼いてあります。串を抜いてなじめに切がけ、竹を切った姿に似ています。じやがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 酒 塩味でいい感じができます。                    |
| 9月  | ごはん<br>チンジャオロース<br>にらたまとスープ<br>フルーツ杏仁<br>牛乳            | 魚<br>卵<br>乳<br>乳       | 米<br>ぶた肉 たけのこ 水煮 ピーマン 赤バブリカ 黄バブリカ 米粉 油 ショウキ にんにく ごま油<br>木綿豆腐 たまねぎ にら とりがらし しょゆ うすくまろ うすくまろ<br>杏仁豆腐(乳製品 水あめ れん乳 砂糖 杏仁パウダー) パインアップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖<br>牛乳  | エネルギー 616 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂質 18.4 g<br>カルシウム 332 mg<br>食塩相当量 1.3 g | 中国語で「チンジャオオ」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。給食ではパリパリも入れて、カラフルな料理に仕上げました。                                   | 24 火 | ちらし寿司<br>揚げ豚サラダ<br>豆腐と野菜のみぞ汁<br>牛乳                             | 卵<br>卵<br>魚<br>乳   | 米<br>油揚げ にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 酢 砂糖 ショウキ 酒 塩 えだまめ<br>もやし ぶた肉 ブロッコリー たまねぎ 赤バブリカ 米粉 酢 油 片栗粉 ショウキ 砂糖 酒<br>木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん えのきだけ みそ 煮干しだし<br>牛乳                | エネルギー 592 kcal<br>たんぱく質 24.7 g<br>脂質 20.1 g<br>カルシウム 360 mg<br>食塩相当量 2.7 g | 6月になると気温と湿度が高くなる日が増え、人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろって、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つけない(手洗いをしていない)、②増やさない(料理を室温放置しない)、③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。     |
| 10火 | 野菜ピラフ<br>チキンナゲット<br>プロッコリーサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳         | 乳                      | 米 にんじん たまねぎ 赤バブリカ ピーマン とうもろこし コンソメ オリーブ油 ショウキ 塩 こしょう<br>チキンナゲット(鶏肉 大豆たんぱく おから とうもろこし 粉 米粉 ショウキ 塩 砂糖 にんにく ショウキ)<br>ブロッコリー キャベツ キュウリ たまねぎ しょゆ 砂糖 油 塩 こしょう<br>じやがいも たまねぎ こまつな もやし ぶた肉 にんじん とりがらし しょゆ コンソメ ホワイト ウィン 塩 こしょう<br>牛乳 | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 19.4 g<br>カルシウム 367 mg<br>食塩相当量 2.5 g | 今の時期の体は、まだ暑さに慣れていないので、熱中症には特に注意しましょう。涼しい服装で、のどの喉が前にこまめに水分補給をします。一度に飲む量はコップ一杯程度で、水やお茶がおすすめです。食生活面では、まず、朝食をしっかりとりましょう。食べ物からも水分補給ができるからです。朝一杯のみぞ汁がおすすめです。暑さに強い体をつくりましょう。  | 25 水 | ごはん<br>ししゃも天ぷら<br>野菜のごまマヨ和え<br>高野豆腐の卵とじ<br>牛乳                  | 魚<br>魚<br>魚<br>牛乳  | 米<br>ししゃも 天ぷら<br>野菜のごまマヨ和え<br>高野豆腐の卵とじ<br>牛乳  | エネルギー 645 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 23.1 g<br>カルシウム 378 mg<br>食塩相当量 2.2 g | 骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がひっしりと張られています。骨の中のカルシウムの量は18～20歳で最大になり、その後年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになります。成長期のうちはしっかりとした骨量を増やす「カルシウム貯蔵」をしておきましょう。                     |
| 11水 | 福井県メニュー<br>梅しそごはん<br>さばのみりん焼き<br>うの花<br>打ち豆汁<br>牛乳     | 魚<br>魚<br>魚<br>乳       | 米 乾燥梅肉 赤しそ 砂糖 塩<br>さば 酒 ショウキ ミリン 砂糖<br>たまねぎ おから ぶた肉 こんにゃく にんじん ねぎ ショウキ 酒 ミリン 油 砂糖 煮干しだし 塩<br>だいこん こまつな にんじん ねぎ 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆(大豆) 煮干しだし  | エネルギー 649 kcal<br>たんぱく質 27.5 g<br>脂質 22.0 g<br>カルシウム 336 mg<br>食塩相当量 2.8 g | 福井県メニューです。「打ち豆汁」は、福井県の郷土料理です。打ち豆とは、大豆に水をつけてもどしものを、石うすの上にのせて木づちでつぶしたもので、大豆はたんぱく質を多く含みます。昔は、肉や魚が今よりも食べられなかったため、大切なたんぱく源としてよく食べられてきました。                                   | 26 木 | バターロール<br>ハンバーグのオニオンソース<br>ソナサラダ<br>じゃがいものミルクスープ<br>牛乳         | 乳・卵<br>魚<br>魚<br>魚<br>牛乳                                 | 米<br>バターロール【小麦 乳 たまご】<br>ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) たまねぎ ショウキ 油 砂糖 ミリン 片栗粉 にんにく<br>ソナサラダ<br>じゃがいものミルクスープ<br>牛乳  | エネルギー 669 kcal<br>たんぱく質 27.6 g<br>脂質 29.8 g<br>カルシウム 573 mg<br>食塩相当量 2.4 g | 「大豆」は、日本人が昔から食べてきた食べ物の1つです。たんぱく質が多いので「煙の肉」と呼ばれています。骨や歯を強くするカルシウム群も多く、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があるので、残さず食べましょう。                                    |
| 12木 | ミルクロール<br>さけフライ<br>花野菜サラダ<br>キャベツと肉だんごのスープ<br>牛乳       | 乳<br>魚<br>牛乳           | ミルクロール【小麦 乳】<br>さけ ハン粉【小麦】小麦粉 油 中濃ソース 白ワイン 塩 バセリ こしょう<br>プロッコリー ロースハム カリフラワー ノンエッグドレッシング キュウリ にんじん ひじき 佃<br>キャベツ ぶた肉 こまつな にんじん ねぎ とりがらし しょゆ 酢 ショウキ<br>牛乳   | エネルギー 664 kcal<br>たんぱく質 29.8 g<br>脂質 33.1 g<br>カルシウム 334 mg<br>食塩相当量 2.5 g | みなさんはひと口食べたらいでかんていますか?よくかんで食べると、食べ物が小さくなるので、消化吸収がよくなります。また、あごをたくさん動かすので、あごが鍛えられて歯並びがよくなります。さらに、脳の働きが活発になります。記憶力が高まります。ひと口30回をめざしてよくかんで食べましょう。                          | 27 金 | トマトキーマカレー<br>(カレーソース)<br>野菜とハムのサラダ<br>ジョア白ぶどう<br>牛乳            | 米<br>トマトキーマカレー<br>(カレーソース)<br>野菜とハムのサラダ<br>ジョア白ぶどう<br>牛乳 | 米<br>たまねぎ ジャガイモ たまねぎ 牛肉 ぶた肉 トマト とりがらし りんご<br>プロッコリー キャベツ キュウリ 赤バブリカ ツナ【魚】ノンエッグドレッシング レモン 果汁<br>こまつな たまねぎ ロースハム 酢 ショウキ 砂糖 油 塩 こしょう<br>ジョア白ぶどう(脱脂粉乳 マスカット 果汁 水あめ) | エネルギー 721 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂質 22.5 g<br>カルシウム 427 mg<br>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、病気になりにくくからだを作ってくれます。トマトは、加熱することでうまいや甘みがアップします。           |
| 13金 | 三色そぼろ丼<br>(そぼろ丼の具)<br>福神あえ<br>豆腐とじゃがいもの味噌汁<br>メロン / 牛乳 | 卵<br>牛乳                | 米<br>とり肉 たまご たまねぎ えだまめ 大豆ミート しょゆ 砂糖 ショウキ 油 塩<br>キャベツ キュウリ 福神漬(大根 なす きゅうり れんこん しょゆ 砂糖 ショウキ)<br>木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ こまつな ねぎ みそ 煮干しだし<br>メロン / 牛乳   | エネルギー 627 kcal<br>たんぱく質 25.6 g<br>脂質 18.8 g<br>カルシウム 349 mg<br>食塩相当量 2.3 g | 「メロン」は、初夏を代表する果物の一つです。甘くてシャーベーで、さわやかな香りが魅力です。マスクメロン、アンテスメロン、クインシメロン、プリンスマロンなど、たくさん種類があり、果肉の色は緑色、オレンジ色、白などの3種類に分かれます。熟したときは一番おいしく、おしりの部分が柔らかくなっています。少しづつ、食べる挑戦をしてみましょう。 | 30 月 | ごはん<br>ふくらぎのケチャップがらめ<br>切干大根とほうれん草のごまあえ<br>じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁<br>牛乳 | 魚<br>魚<br>魚<br>魚<br>牛乳                                   | 米<br>ふくらぎ トマトケチャップ 油 ウスター ソース 米粉 ショウキ 砂糖 片栗粉 しょゆ 酒<br>切干大根 ほうれん草 ごまあえ<br>じゃがいも たまねぎ ねぎ みそ 煮干しだし<br>牛乳   | エネルギー 648 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂質 20.5 g<br>カルシウム 295 mg<br>食塩相当量 2.4 g | 「玉ねぎ」は、いろいろな料理に使われる野菜です。食べるには、丸く重なりあ   |