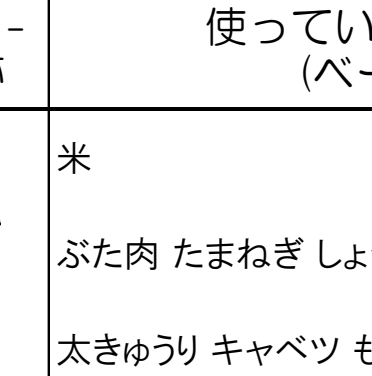
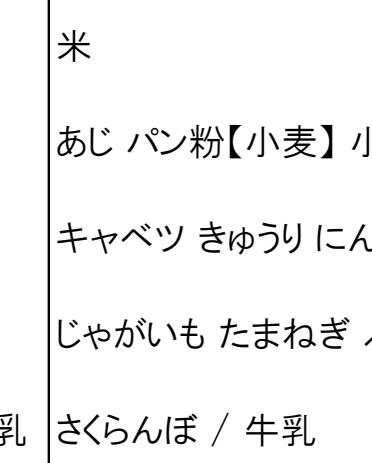


6月給食予定こんだて表

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 * 【 】の中に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 * 【 】の中に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
2月	ごはん 豚肉のみそ焼き 油揚げとキャベツのおかかあえ かきたま汁 牛乳		米 豚肉 みそ 砂糖 しょうが しょうゆ みりん 酒 魚 キャベツ こまつな 油揚げ 酢 しょうゆ 油 しょうが 砂糖 かつお節 卵 たまご たまねぎ にんじん ねぎ なめこ しょうゆ 麩【小麦】 煮干しだし 酒 昆布だし 塩 乳 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 20.4 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 1.6 g	自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。初夏には、新たまねぎ、加賀たまきゅうり、アスパラガスなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、ひわ、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に登場します。旬のものを食べて季節を味わいましょう。	17日	ごはん 豚肉のしょうが炒め 太きゅうりの酢の物 いしる汁 牛乳	 米 ぶた肉 たまねぎ しょうゆ みりん 砂糖 酒 しょうが 油 太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 いかボール(いか たら でん粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖) 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん ねぎ えのきたけ しょうゆ いしる みりん 乳 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.9 g カルシウム 335 mg 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。	
3日	えびチャーハン 揚げしゅうまい 火 もやしのナムル 厚揚げの中華スープ 牛乳	えび	米 たまねぎ えび にんじん えだまめ 黄パプリカ 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしょう ポークシューマイ(玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんばく 砂糖 醤油 ごま油 しょうが 塩 小麦粉) 油 もやし こまつな にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ はくさい 生揚げ ねぎ しょうゆ とりがらだし 片栗粉 油 中華スープ しょうが しいたけ にんにく 乳 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.2 g カルシウム 377 mg 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。たくさん量を食えることと、栄養バランスよく食えることの2つを大切にしましょう。毎日の食事で、「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や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日	大豆とわかめのごはん いわしのかぼすレモン煮 水 青菜のからしあえ みょうがのみそ汁 牛乳	魚 米 大麦 わかめ 大豆 しょうゆ 砂糖 酒 塩 いわし かぼすレモン煮(いわし 砂糖 しょうゆ かぼす果汁 レモン みりん でん粉 食塩) こまつな キャベツ ロースハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 塩 からし 生揚げ たまねぎ えのきたけ みそ にんじん みょうが 煮干しだし 乳 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 469 mg 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、海そう、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るので、体の調子を整えてくれます。いも類は炭水化物も多く、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日	ごはん / ひじきのり佃煮 チキンカツ 水 かみかみおえ 沢煮焼 パインゼリー / 牛乳	魚 乳	米 / ひじきのり佃煮(水あめ 砂糖 しょうゆ みりん のり ひじき にぼし かつお) とり肉 パン粉【小麦】 油 小麦粉 中濃ソース 酒 塩 こしょう 魚 こまつな キャベツ とうもろこし きわわめ しらす干し【魚】 ノンエッグドレッシング 酢 砂糖 しょうゆ だいこん ぶた肉 ごぼう えのきたけ にんじん みつば しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし 塩 / 乳 パインゼリー(パインアップル果汁 砂糖) / 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 329 mg 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ことには戻りません。歯を守るためには、よくかんで食べる、食べたら歯みがきをする、おやつは時間を決めて食え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	19日	アーモンドトースト 木 キャベツサラダ ミネストローネ ヨーグルト 牛乳	乳・アーモンド ミルク食パン【小麦 乳】 バター アーモンド 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 油 酢 砂糖 しょうゆ 塩 じゃがいも たまねぎ トマト にんじん 大豆 ペーコン セロリ 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 乳 ヨーグルト 乳 牛乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 31.4 g カルシウム 440 mg 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、そのほろ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日	ミルク食パン/いちごジャム ブレーンオムレツ 木 ミートスパゲッティ 野菜スープ 牛乳	乳 卵	ミルク食パン【小麦 乳】 / いちごジャム(いちご さとう 食物繊維) オムレツ(たまご でん粉 りんご酢 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ 油) スパゲッティ たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ 牛肉 ぶた肉 赤ワイン 油 ウスターソース コンソメ 砂糖 こしょう 塩 キャベツ じゃがいも たまねぎ ブロッコリー にんじん えのきたけ ペーコン とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 乳 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.5 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 2.7 g	感染症予防でもっとも大切なのは洗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。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しまし	20日	ごはん あじの石垣フライ 金 青じそサラダ 豚汁 さくらんぼ / 牛乳	 米 あじ パン粉【小麦】 小麦粉 油 中濃ソース 酒 ごま 塩 こしょう キャベツ きゅうり にんじん ロースハム 酢 砂糖 油 しょうゆ 青じそ 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 酒 / 乳 さくらんぼ / 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 308 mg 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と食べましょ	
6日	ごはん ふくらぎの照り焼き 金 切干大根のそぼろ炒め 油揚げのみそ汁 牛乳	魚	米 ふくらぎ しょうゆ 酒 水あめ 砂糖 しょうが 片栗粉 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 たまねぎ こまつな ねぎ ぶなしめじ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし 乳 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 22.9 g カルシウム 342 mg 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、「こそくら」、「ふくらぎ」、「かんど」、「ぶり」と大きく異なるにつれて名前が変わっていきます。このような魚を出世魚といっ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7～8カ月、大きさが30～40cmのものをいいます。	23日	ごはん とり肉の甘から焼き 月 甘酢あえ たき合わせ 牛乳	米 とり肉 はちみつ しょうゆ みりん 白ワイン 塩 こしょう 卵 キャベツ きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん 酢 砂糖 しょうが しょうゆ わかめ 魚 だいこん じゃがいも ちくわ【魚】がんとどき(大豆 油 にんじん 米粉 ごま 砂糖 油) にんじん こんにやく さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 昆布 乳 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 278 mg 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、焼いて作ります。串を抜いてはななめに切った形が、竹を切った姿に似ていることから、竹の輪と書いて「ちくわ」と名付けられました。ちくわを煮物に入れると、魚のうま味と塩味でいい汁が出ます。	
9日	ごはん チンジャオロース 月 にらたまスープ フルーツ杏仁 牛乳	米 卵 乳	米 ぶた肉 たけのこ水煮 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 米粉 油 しょうが にんにく ごま油 片栗粉 しょうゆ 酒 砂糖 中華スープ トマトパズジャン 木綿豆腐 たまご ねぎ にら とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ 塩 こしょう 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 乳 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 332 mg 食塩相当量 1.3 g	中国語で「チンジャオ」は「ビーマン」、「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	24日	ちらしずし 揚げ豚サラダ 火 豆腐と野菜のみそ汁 牛乳	卵 米 油揚げ にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 酢 砂糖 しょうゆ 酒 塩 えだまめ しいたけ もやし ぶた肉 ブロッコリー たまねぎ 赤パプリカ 米粉 酢 片栗粉 しょうゆ 砂糖 酒 しょうが ごま油 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし 乳 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 360 mg 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つけない(手洗いをていねいに)、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日	野菜ピラフ チキンナゲット 火 ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳		米 にんじん たまねぎ 赤パプリカ ビーマン とうもろこし コンソメ オリーブ油 しょうゆ 塩 こしょう チキンナゲット(鶏肉 大豆たんぱく おから とうもろこし 米粉 しょうゆ 塩 砂糖 にんにく しょうが 油) 油 ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ こまつな もやし ぶた肉 にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 乳 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.4 g カルシウム 367 mg 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、のどが渇く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、朝食をしっかりととりましょ	25日	ごはん ししゃも天ぷら 水 野菜のごまマヨ和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚・魚卵 米 子持ちししゃも天ぷら(ししゃも 塩 小麦粉 でんぶん 油) 油 卵 キャベツ こまつな もやし ロースハム ノンエッグドレッシング ごま しょうゆ たまご じゃがいも たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ しょうゆ 高野豆腐 煮干しだし 砂糖 酒 塩 乳 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.1 g カルシウム 378 mg 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びっしり張り巡らされています。骨の中のカルシウムの量は18～20歳で最大になり、後は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心がスカスカになり「骨そしょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかりと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	
福井県メニュー	梅しごはん 11 さばのみりん焼き 水 うの花 打ち豆汁 牛乳	魚	米 乾燥梅肉 赤しそ 砂糖 塩 さば しょうゆ みりん 砂糖 たまねぎ おから ぶた肉 こんにやく にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 煮干しだし 塩 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 乳 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.0 g カルシウム 336 mg 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たものを、石うすの上にのせて木づでつぶしたものです。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日	バターロール 木 ハンバーグのオニオンソース ツナサラダ じゃがいものミルクスープ 牛乳	乳・卵 パン・卵 魚 乳 乳 バターロール【小麦 たまご】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) たまねぎ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤パプリカ ツナ【魚】 ノンエッグドレッシング レモン果汁 塩 こしょう こまつな たまねぎ ペーコン にんじん ぶなしめじ じゃがいも 油 とりがらだし コンソメ スキムミルク 米粉 牛乳 塩 こしょう 乳 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 29.8 g カルシウム 573 mg 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1つです。たんぱく質が多いので「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	
12日	ミルクロール 12 さけフライ 木 花野菜サラダ キャベツと肉だんごのスープ 牛乳	乳 魚	ミルクロール【小麦 乳】 さけ パン粉【小麦】 小麦粉 油 中濃ソース 白ワイン 塩 ペセリ こしょう ブロッコリー ロースハム カリフラワー ノンエッグドレッシング きゅうり にんじん ひじき佃煮 ごま レモン果汁 キャベツ ぶた肉 こまつな にんじん ねぎ とりがらだし しょうゆ 酒 塩 こうじ しいたけ コンソメ しょうが 片栗粉 塩 こしょう 乳 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 33.1 g カルシウム 334 mg 食塩相当量 2.5 g	みなさんはひと口食べたら何回かんでいますか? 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、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	27日	トマトキーマカレー 金 (カレーソース) 野菜とハムのサラダ ジョア白ぶどう 牛乳	米 たまねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 にんじん 牛肉 ぶた肉 トマト とりがらだし りんご トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり ロースハム 酢 しょうゆ 砂糖 塩 塩 こしょう 乳 ジョア白ぶどう(脱脂粉乳 マスカット果汁 水あめ) 乳 牛乳	エネルギー 721 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.5 g カルシウム 427 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、病気になりにくいからだを作ってくれます。トマトは、加熱することですみみや甘みがアップします。	
13日	三色そぼろ丼 13 (そぼろ丼の具) 金 福神あえ 豆腐とじゃがいもの味噌汁 メロン / 牛乳	卵	米 とり肉 たまご たまねぎ えだまめ 大豆ミート しょうゆ 砂糖 しょうが 油 酒 塩 キャベツ きゅうり 福神漬(大根 なす きゅうり れんこん しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 塩) にんじん こま しょうゆ 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 / 乳 メロン / 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 349 mg 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。甘くてジューシーで、さわやかな香りが楽しめます。マスクメロン、アンデスメロン、クインシーメロン、プリンスメロンなど、たくさんの種類があり、果肉の色は緑色、オレンジ色、乳白色の3種類に分かれます。熟したときが一番おいしく、おしりの部分が柔らかくなっている	30日	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 月 切干大根とほうれん草のごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	米 ふくらぎ トマトケチャップ 油 ウスターソース 米粉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 しょうが 酒 にんにく ほうれんそう キャベツ 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 酒 じゃがいも たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 乳 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 295 mg 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。食べるのは、丸く重なりあった葉の部分です。ビタミンCや血液をサラサラにする成分を含んでいます。ふつうの玉ねぎは保存のために、収穫したら乾燥させますが、春の「新たまねぎ」は乾燥させずにすぐ出荷されます。水分が多くて軟らかく、辛みが少ないので生食にも向いています。	
16日	ごはん はたはたから揚げ 月 磯の香和え 肉豆腐 牛乳	魚	米 はたはたのから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 こしょう パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖) 油 もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 のり 木綿豆腐 たまねぎ 牛肉 ねぎ にんじん こんにやく えのきたけ しょうゆ 砂糖 煮干しだし みりん 油 乳 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.8 g カルシウム 393 mg 食塩相当量 1.8 g	給食は、栄養のバランスを考えて、いろいろな食材を組み合わせで献立を立てています。残さず食べていますか? 体の調子が悪いときに無理をして食べる必要はありませんが、いつも同じものを残していると、元気が出なかったり、体の成長によくないえいきょうがでたり、病気にかかりやすくなったりします。少しずつ、食べる挑戦をしてみましょ	※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、フクラギ、サバ、ハタハタ、アジ、ほうれん草、小松菜、たまねぎ、きゅうり、キャベツ					