

# 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 * 【 】 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 * 【 】 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
1	ごはん 焼きぎょうざ 野菜のナムル 麻婆豆腐 牛乳		米 焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ なら 大豆たんぱく油 ごま油 塩 酒 オイスターソース でん粉 もち米粉 醤油 大豆粉 砂糖) もやし 小松菜 にんじん ねぎ 醤油 みりん ごま 酒 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん ねぎ 赤みそ 醤油 なら 大豆ミート 酒 砂糖 片栗粉 しいたけ 油 にんにくしょうが ごま油 トウバンジャン	エネルギー 702 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.4 g カルシウム 402 mg 食塩相当量 2.6 g	「のどがかわいている」と思った時はすでに体の水分が不足している状態です。水分は少しずつこまめにとることが熱中症予防となります。普段は水や麦茶で十分ですが、汗をたくさんかく時は塩分や少量の糖分が入った飲み物にしましょう。また、運動後に牛乳を飲むと暑さに強い体をつくることのできるのです。	10	ピザトースト キャベツとかまぼこのレモンサラダ 夏野菜のポトフ ヨーグルト 牛乳	乳 魚 乳 乳	ミルク食パン【小麦 乳】 チーズ ハム ピザソース 玉ねぎ ピーマン ケチャップ キャベツ ブロッコリー とうもろこし かまぼこ【魚】ノンエッグドレッシング にんじん レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 なす スズキニ ニんじん 黄パプリカ とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.0 g カルシウム 655 mg 食塩相当量 3.2 g	なす・スズキニ・パプリカは夏が旬の夏野菜です。他にも、トマト・オクラ・とうもろこし、すいかなども夏が旬です。旬の時期の野菜には1年中でいちばん栄養がたくさん含まれています。夏野菜は水分を多く含んでいて、暑いときの水分補給にも役立ちます。旬の野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。
2	沖縄県メニュー タコライス (ごはん) (タコライスの具) 水 キャベツサラダ 沖縄県産もずくスープ パイナップル/牛乳	乳	米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 トマト ケチャップ チーズ ウスターソース 大豆ミート 酒 油 カレー粉 塩 こしょう キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ハム 酢 醤油 砂糖 油 塩 こしょう 豆腐 チンゲンサイ ねぎ とうもろこし とりがらだし 中華スープ 醤油 もずく 塩 こしょう パイナップル / 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.9 g カルシウム 374 mg 食塩相当量 2.3 g	今日は沖縄をテーマにした献立です。タコライスはメキシコの「タコス」という料理がヒントになって誕生した沖縄料理です。ひき肉・玉ねぎ・トマト・チーズなどを炒めて具を作り、ご飯の上のせて食べます。沖縄県は一年を通して明るい太陽と暖かい気候が特徴です。もずくやパイナップルなどがたくさんつくられています。他にもどんな沖縄料理があるか調べてみましょう。	11	ピピンバ (ごはん) (ピピンバの具) 金 はるまき はるさめスープ 牛乳	卵 魚 乳	米 もやし 牛肉 小松菜 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん とりがらだし 油) にんじん 醤油 切り干し大根 砂糖 油 酒 ごま ごま油 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートン グ 米粉 春雨 でん粉 しょうが しいたけ 砂糖 粉あめ 塩) 油 キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんじん えのきたけ 醤油 春雨 中華スープ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 26.3 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 2.5 g	ピピンバは韓国の料理です。『ピピン』が混ぜる、『バ』がごはんという意味です。甘辛く炒めた牛肉、もやしや小松菜、にんじんなどの野菜を合わせたナムルをごはんのせめます。韓国風の食べ方は、ごはんを混ぜながら食べます。給食では野菜もたっぷり入れるように献立を考えています。
3	ミルクロール クリスピーチキン マスタード風味のポテトサラダ ひじきと野菜のスープ 牛乳	乳	ミルクロール【小麦 乳】 鶏肉 コーンフレーク ノンエッグドレッシング 油 白ワイン 塩 こしょう じゃがいも にんじん ベーコン きゅうり ノンエッグドレッシング 粒マスタード 塩 こしょう 豆腐 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん にんにくしょうが ごま油 とりがらだし 醤油 中華スープ ひじき 塩 こしょう	エネルギー 674 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 32.5 g カルシウム 335 mg 食塩相当量 2.4 g	今日は『七夕』の献立です。もともとは、針仕事や習字などの技術や腕の上達を願う日でした。七夕には、笹に願い事を書いた5色の短冊を飾りつけ、天の川にみだてた「そうめん」を食べる風習もあります。のどごしがよいそうめんだけにいろいろな野菜やたんぱく質も一緒にしっかりととりましょう。	14	ごはん 酢豚 五目中華スープ みかんゼリー 牛乳	卵 魚 乳	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ ずらたまご にんじん ピーマン 酢 油 醤油 砂糖 ケチャップ トマト 米粉 とりがらだし しょうが 酒 片栗粉 にんにく 豆腐 小松菜 もやし とうもろこし とりがらだし 醤油 中華スープ 酒 しいたけ 塩 こしょう みかんゼリー(みかん果汁 水あめ 砂糖)	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.3 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 1.7 g	豚肉には夏バテを防ぐビタミンBが豊富に含まれています。また、鉄分も含まれているので、豚肉と野菜と一緒に食べると、体に吸収されやすくなります。暑さで食欲がない時にも、少量で効率の良いエネルギー源となるので、これからの時期を健康に過ごすためにも残さず食べましょう。
4	ごはん あじの南蛮漬け 豚肉となすのみそ炒め かきたま汁 牛乳	魚	米 あじ 玉ねぎ 片栗粉 米粉 砂糖 酒 醤油 酢 ごま油 油 キャベツ なす 玉ねぎ 豚肉 にんじん ピーマン 赤みそ 砂糖 酒 油 醤油 みそ たまご 豆腐 小松菜 ねぎ にんじん 醤油 煮干しだし 片栗粉 みりん 昆布だし しいたけ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.9 g カルシウム 334 mg 食塩相当量 1.9 g	給食で使用している卵は石川県でとれたものです。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。卵には、たんぱく質やビタミンなどたくさんの栄養素が含まれていますが、食物せんいやビタミンCは少なめです。野菜と一緒に食べると、卵だけでは不足する栄養もしっかりとることが出来ます。他の具材と一緒に残さず食べましょう。	15	豚肉と昆布の炊き込みごはん たまご焼き 火 にんじんしりしり じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	卵 魚 乳	米 大麦 豚肉 ごぼう えだまめ 醤油 酒 油 砂糖 みりん しょうが 昆布 厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油) にんじん 玉ねぎ ツナ【魚】醤油 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし わかめ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.0 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.4 g	『にんじんしりしり』は沖縄の郷土料理です。「しりしり」という言葉は沖縄の方言で「干切り」という意味です。細く切ったにんじんと卵を炒めて作るものが多くありますが、今日にんじんとツナで作りました。また、沖縄では豚肉と昆布を組み合わせた料理が多く、暑い季節を元気に過ごすための栄養を毎日の食事からとることが出来ます。残さず食べましょう。
7	ちらしずし お星さまコロッケ ミニトマト 七夕汁 七夕ゼリー/牛乳	卵	米 酢 砂糖 塩 油揚げ たけのこ にんじん 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん とりがらだし 油) えだまめ 醤油 しいたけ 酒 星のコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 塩 小麦粉 でん粉 パン粉 コーンフラワー 水あめ ラード) 油 ミニトマト 大根 鶏肉 オクラ にんじん 小松菜 そうめん 醤油 煮干しだし 酒 みりん 昆布だし 七夕ゼリー(りんご果汁 レモン果汁 みかん果汁 砂糖 水あめ 寒天) / 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 401 mg 食塩相当量 2.9 g	今日は七夕献立です。もともとは、針仕事や習字などの技術や腕の上達を願う日でした。七夕には、笹に願い事を書いた5色の短冊を飾りつけ、天の川にみだてた「そうめん」を食べる風習もあります。そうめんには星形のオクラが入っています。今が旬の野菜です。形も楽しんで食べましょう。	16	ごはん/しそふりかけ 揚げさばの甘酢ソースがけ 水 ブロッコリーのごまマヨあえ 豆腐のみそ汁 牛乳	魚 魚 乳	米 しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩) さば 油 米粉 酢 片栗粉 醤油 酒 砂糖 しょうが ごま油 ブロッコリー キャベツ ノンエッグドレッシング にんじん ごま 醤油 豆腐 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜 みそ にんじん 煮干しだし 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 25.9 g カルシウム 307 mg 食塩相当量 2.3 g	魚には成長や健康のために役立つ栄養がたくさん含まれています。また、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もあります。日本の伝統的な漁業を応援するためにも、魚を積極的に食べるようにしましょう。今日は七尾産のサバを油で揚げ、甘酸っぱいソースをかけてあります。
8	ごはん ぶりのカレーソース焼き 切干大根の彩りあえ 豚汁 牛乳	魚	米 ふくらぎ みりん 酒 醤油 ウスターソース 砂糖 片栗粉 塩 カレー粉 小松菜 キャベツ ノンエッグドレッシング ハム 切り干し大根 黄パプリカ ごま 醤油 砂糖 昆布 豆腐 豚肉 玉ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒	エネルギー 639 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.6 g カルシウム 329 mg 食塩相当量 2.0 g	昔から言い伝えられていることわざや慣用語には、味噌に関する言葉がたくさんあります。「みその医者殺し」、「みそ汁は朝の毒消し」、「みそ汁一杯三里の力」など、どれも味噌が体によく、健康的な食べ物であることを表現しています。日本人にかかせない調味料として様々なみそが地域に根付いています。	17	バターロール ポテトグラタン 木 ひじきのサラダ トマトスープ 牛乳	乳・卵 乳	バターロール【小麦 乳 たまご】 じゃがいも 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 しめじ チーズ 米粉 バター 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう もやし きゅうり とうもろこし ひじきの佃煮【ごま】 酢 油 砂糖 醤油 塩 こしょう 玉ねぎ 豚肉 にんじん キャベツ マカロニ【小麦】 にんにく トマト ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 塩 こしょう 砂糖 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.3 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 2.8 g	トマトは夏が旬の野菜です。ヨーロッパでは「トマトが赤くなる」と医者が高くなる」ということわざがあるほど栄養たっぷりの野菜です。赤い色はリコピンという成分によるもので、生活習慣病予防にも効果的です。水分も多く、暑い夏の水分補給にもぴったりの野菜です。
9	ごはん 鶏肉のから揚げ 水 ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜と油揚げのみそ汁 牛乳	米	米 / しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩) 鶏肉 油 米粉 醤油 片栗粉 酒 しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし 酢 油 砂糖 醤油 塩 こしょう 大根 玉ねぎ にんじん 油揚げ ねぎ なめこ みそ 煮干しだし	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.6 g カルシウム 302 mg 食塩相当量 1.7 g	体力を消耗しやすい夏は、特に朝食をしっかり食べてきましょう。朝食をまったく食べていない人は、おにぎりやバナナなど食べやすいものから始めましょう。ごはんやパンだけという人は、ワインナーや卵、ブロッコリーやミニトマトなど準備しやすいおかずをつけてみましょう。朝食で少しでもとれる栄養を増やせるように考えてみましょう。	18	夏野菜カレー (ごはん) (カレーソース) 金 野菜と海藻のナムル すいか 牛乳	米 乳	米 玉ねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】小菊かぼちゃ 豚肉 なす にんじん 黄パプリカ とりがらだし りんご 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 カレー粉 もやし 小松菜 ハム 酢 醤油 砂糖 ごま油 海藻ミックス(わかめ 茎わかめ 昆布 赤とさかのり 白ふのり 白とさかのり) 中華スープ すいか 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 296 mg 食塩相当量 2.8 g	もうすぐ夏休みが始まります。つい夜更かしをしたり、朝食を食べない生活をする、生活リズムが乱れてしまいます。そのような生活が続くと、体力が減り夏バテにつながります。夏休みの間も、早寝早起き朝ごはん、栄養バランスがくずれないように、特に野菜をとることを意識しましょう。夏休みを楽しく健康に過ごし、また2学期みんなと元気に会えることを楽しみにしています。

※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、フクラギ、サバ、アジ、

小菊かぼちゃ、小松菜、きゅうり、キャベツ、白ねぎ、すいか

なつ やさい  
夏の野菜

きゅうり



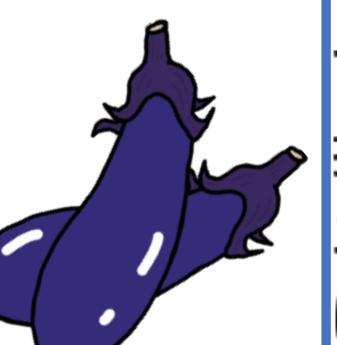
カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

なす



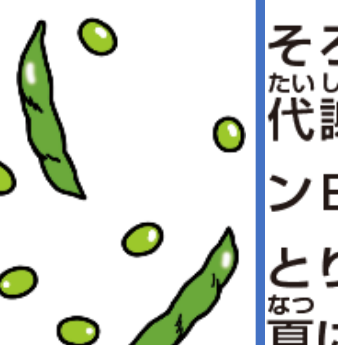
油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそらえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。