

7月 給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター
(小丸山川)

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 (ペーコン・ハムは卵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	ルート-対応	使っている食品*【】の中は含まれるアレルゲン (ペーコン・ハムは卵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 火	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)にら 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 玉ねぎ 醤油 みりん ごま 酒 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん 玉ねぎ 赤みそ 醤油 にら 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 トウバンジヤン 牛乳	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	「のどがわわいている」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ができるのです。	10 木	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 どうもろこし 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 ズッキーニ にんじん 黄バブリカ 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・ズッキーニ・バブ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年の中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 水	沖縄県メニュー タコライス(ごはん) (タコライスの具) 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	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 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 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ハム 醤油 砂糖 油 塩 こしょう 豆腐 チンゲンサイ 玉ねぎ 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、ご飯の上にのせて食べます。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。もくじやハイツブ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 金	ビビンバ(ごはん) (ビビンバの具) はるまき はるさめスープ 牛乳	卵 卵 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 ショートニング 米粉 春雨 でん粉 しあわせ しいたけ 砂糖 粉あめ 塩)油 キャベツ 玉ねぎ なす 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	ビビンバは韓国の料理です。『ビビン』が混ざる、『ハル』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にのせます。韓国風の食べ方は、ごはんと具を混ぜながら食べます。給食では野菜もたっぷりとれるように献立を考えています。	
3 木	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	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 牛乳	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前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、天の川にみたてた「そうめん」を食べる風習もあります。どのごしがよいそうめんだけにならないよう、野菜やたんぱく質も一緒にしちゃりとりましょう。	14 月	ごはん 酢豚 五目中華スープ みかんゼリー 牛乳	卵 卵 乳	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ うずらたまご(たまごでん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん ケチャップ)トマト 米粉 とりがらだし しあわせ しいたけ 砂糖 粉あめ 塩 こしょう 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。晩食で野菜もたっぷりとれるように献立を考えています。	
4 金	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	米 あじ 玉ねぎ 片栗粉 米粉 砂糖 酒 醤油 醋 ごま油 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 醤油 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 牛乳	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は少ないです。野菜と一緒に食べると、卵だけではなく栄養もしっかりとることができます。他の具材と一緒に残さず食べましょう。	15 火	豚肉と昆布の炊き込みごはん たまご焼き にんじんしりしり じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	卵 卵 卵 乳	米 大麦 豚肉 ごぼう えだまめ 醤油 酒 砂糖 みりん しあわせ 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) 塩 こしょう 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 牛乳	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で「千切り」という意味です。細く切ったにんじんと卵を炒めて作ることが多いですが、今日は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、晩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できます。残さず食べましょう。	
7 月	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 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 バン 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前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、天の川にみたてた「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 水	ごはん／しそふりかけ 揚げさばの甘酢ソースかけ ブロッコリーのごまマヨあえ 豆腐のみそ汁 牛乳	魚 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 しあわせ 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 火	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	米 魚 米 魚 米 魚	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句には、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。日本人にかけ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 木	バターロール ポテトグラタン ひじきのサラダ トマトスープ 牛乳	乳・卵 乳 乳 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】 醋 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青くなる」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。水分が多く、暑い夏の水分補給にもぴったりの野菜です。	
9 水	ごはん 鶏肉のから揚げ 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 魚 米 魚 米 魚	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いましょう。朝食をまったく食べていない人は、おにぎりやパン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、ウインナーや卵、ブロッコリーと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 金	夏野菜カレー(ごはん) (カレーソース) 野菜と海藻のナムル すいか 牛乳	米 魚 米 魚 米 魚	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 黄バブリカ 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 しあわせ もやし 小松菜 ハム 醋 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、朝食を食べない食生活をすると、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すためにも、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



カリウムが多く、
体のミネラルバラ
ンスをとるために役
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
用のあるリコビン
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
そろえています。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。