# 6月　給食予定こんだて表

門前東小学校

※献立は変更になることがあります。

| 日曜日 | こんだて | アレルギー | 使っている食品　＊(　)の中は含まれる食品 | 1食あたりの栄養価 | ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 木 | （麦飯）スプーン<br>中華飯（カレー皿）<br>かぼちゃサラダ<br>牛乳 | | 米　強化米　大麦<br>キャベツ　ブロッコリー　玉ねぎ　豚肉　人参　青ピーマン　片栗粉　鶏ガラ　淡口醤油　ごま油　油　きくらげ　酒　中華スープ(乳・卵なし)<br>かぼちゃ　じゃがいも　玉ねぎ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】　枝豆　ロースハム【乳・卵なし】　塩　こしょう<br>牛乳 | エネルギー 612 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 18.6 g<br>カルシウム 287 mg<br>食塩相当量 1.0 g | 中華飯は、日本で生まれたもので、昭和の始めのころ東京の中華料理店で、お客さんより「八宝菜をごはんにのせて」と頼まれたのがきっかけで生まれました。中国にはない料理です。 |
| 2 金 | ごはん<br>石川県産はたはたから揚げ<br>かみかみ和え<br>カレーうどん汁<br>牛乳 | 魚<br>いか | 米　強化米<br>はたはた　砂糖　かたくり粉　パプリカ　油<br>もやし　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】　きゅうり　石川県産するめいか　とうもろこし　切干大根　淡口醤油<br>うどん　玉ねぎ　カレールウ【乳無・ﾊﾞﾅﾅ無】　濃口醤油　人参　油揚げ　鶏ガラ　かつおだし　油　カレー粉<br>牛乳 | エネルギー 651 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 24.2 g<br>カルシウム 330 mg<br>食塩相当量 2.8 g | ハタハタは、冬に獲れる魚です。たくさん獲れた時に加工して冷凍保存されたものを給食で使っています。骨まで食べられるように揚げます。骨のカルシウムも一緒にとりましょう。 |
| 5 月 | 学校は休みです。 | | | | |
| 6 火 | ごはん<br>枝豆シュウマイ<br>アスパラベーコン<br>キャベツのみそ汁<br>牛乳 / 抹茶ワッフル | 乳<br>卵 | 米　強化米<br>シュウマイ(玉ねぎ　枝豆　鶏肉　パン粉　大豆ﾀﾝﾊﾟｸ　生姜　砂糖　小麦粉　乳成分)<br>アスパラガス　ぶなしめじ　ベーコン【乳・卵なし】　油　豆乳　大豆粉　塩　こしょう<br>玉ねぎ　キャベツ　人参　みそ　油揚げ　かつおだし　顆粒かつおだし<br>牛乳　/　抹茶ワッフル(卵　さとう　小麦粉　小豆　油) | エネルギー 663 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 21.6 g<br>カルシウム 293 mg<br>食塩相当量 2.9 g | アスパラガスは輪島市より無償提供されました。地域でとれた旬の野菜を、子どもたちに食べて欲しいと提供されました。 |
| 7 水 | 麦飯<br>グリンピースのカレー<br>たまごとわかめの中華サラダ<br>牛乳 | 卵 | 米　強化米　大麦<br>玉ねぎ　じゃがいも　鶏肉　カレールウ【乳無・ﾊﾞﾅﾅ無】　人参　鶏ガラ　グリンピース　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　赤ワイン　油　生姜　にんにく　カレー粉<br>錦糸卵(たまご　でん粉　砂糖　油)　キャベツ　きゅうり　人参　春雨　酢　濃口醤油　砂糖　ごま油　わかめ　ごま<br>牛乳 | エネルギー 639 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂質 19.8 g<br>カルシウム 286 mg<br>食塩相当量 3.0 g | グリンピースの不溶性食物繊維の量は、野菜類の中ではトップクラスです。不溶性食物繊維は胃腸内の水分を吸って膨らみ、腸壁を刺激しながら進むので、便秘解消の効果があります。 |
| 8 木 | ごはん<br>デミグラスハンバーグ<br>スパゲッティソテー<br>コンソメスープ<br>牛乳 | | 米　強化米<br>ハンバーグ（鶏肉　豚肉　玉ねぎ　じゃがいも　砂糖）　玉ねぎ　デミグラスソース　トマト　マッシュルーム　中濃ｿｰｽ　赤ワイン　コンソメ　油　砂糖<br>スパゲッティ　玉ねぎ　青ピーマン　人参　油　コンソメ　塩　こしょう<br>キャベツ　玉ねぎ　人参　ベーコン【乳・卵なし】　鶏ガラ　油　コンソメ　塩　パセリ<br>牛乳 | エネルギー 620 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 18.4 g<br>カルシウム 355 mg<br>食塩相当量 2.3 g | デミグラスソースはフランスで発祥したソースで、牛の肉や骨をたくさんの野菜と一緒に煮込み、その汁を小麦粉とバターを炒めた鍋に入れてさらに長時間煮込んで作られます。 |
| 9 金 | ごはん<br>アジフライ<br>ハムとキャベツのサラダ<br>みそ汁<br>牛乳 | 魚 | 米　強化米<br>鯵　パン粉　小麦粉　油　ｳｽﾀｰｿｰｽ<br>キャベツ　ブロッコリー　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】　きゅうり　ロースハム【乳・卵なし】　塩　こしょう<br>木綿豆腐　玉ねぎ　みそ　えのきたけ　人参　かつおだし<br>牛乳 | エネルギー 637 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 27.2 g<br>カルシウム 282 mg<br>食塩相当量 1.9 g | アジは味がいいから、その名前が付いたと言われています。程よく脂がのり、癖がない魚です。日本で最も多く出回っているのは「真アジ」です。 |
| 12 月 | （麦飯）<br>そぼろ丼<br>野菜のナムル<br>みそ汁<br>牛乳 | | 米　強化米　大麦<br>玉ねぎ　人参　豚肉　さやいんげん　醤油　大豆　油　酒　生姜　砂糖　塩<br>もやし　キャベツ　人参　酢　濃口醤油　砂糖　ごま油　中華スープ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　こしょう<br>大根　玉ねぎ　ねぎ　人参　みそ　かつおだし<br>牛乳 | エネルギー 620 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 19.5 g<br>カルシウム 298 mg<br>食塩相当量 2.5 g | 新玉ねぎと普通の玉ねぎに栄養的な違いはありませんが、新玉ねぎは甘くてやわらかく、そして辛みが少ない特徴があります。長く保存ができないので、早めに食べましょう。 |
| 13 火 | ごはん<br>揚げギョウザ<br>ブロッコリーのごまマヨあえ<br>豚汁<br>牛乳 | | 米　強化米<br>ギョウザ(キャベツ　玉ねぎ　にら　鶏肉　豚脂　ひじき　でん粉　醤油　ごま油　大豆粉)　油<br>ブロッコリー　キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】　人参　すりごま　濃口醤油<br>木綿豆腐　じゃがいも　豚肉　人参　ぶなしめじ　ねぎ　みそ　油揚げ　かつおだし　酒　顆粒かつおだし<br>牛乳 | エネルギー 638 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 24.1 g<br>カルシウム 302 mg<br>食塩相当量 1.7 g | 給食の揚げギョウザはひじきと大豆粉が入っていて鉄分強化されています。乾燥ひじきは水につけて戻します。およそ１０倍の重さになります。 |
| 14 水 | ごはん<br>鶏肉のパン粉焼き<br>マッシュポテト<br>野菜スープ<br>牛乳 | | 米　強化米<br>鶏むね肉　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】　パン粉　塩　こしょう<br>じゃがいも　とうもろこし　油　大豆バター(豆乳　大豆粉)　パセリ　塩　こしょう<br>もやし　キャベツ　ブロッコリー　人参　ベーコン【乳・卵なし】　ぶなしめじ　鶏ガラ　醤油　コンソメ　白ワイン　塩　こしょう<br>牛乳 | エネルギー 612 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂質 20.4 g<br>カルシウム 252 mg<br>食塩相当量 1.8 g | 給食に使われている「ノンエッグドレッシング」とは、卵を使っていないマヨネーズのことです。卵アレルギーがあってもみんなと同じ物が食べられるようにしています。 |
| 15 木 | ごはん<br>ミートボール<br>ほうれん草の炒め物<br>ミネストローネ<br>牛乳 / マスカットゼリー | 法連草 | 米　強化米<br>肉団子(鶏肉　豚肉　玉ねぎ　パン粉　ごま油　生姜)<br>ほうれん草　とうもろこし　キャベツ　カリフラワー　人参　ロースハム【乳・卵なし】　油　コンソメ　濃口醤油　塩　こしょう<br>玉ねぎ　じゃがいも　トマト　マカロニ　ベーコン【乳・卵なし】　人参　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　セロリ　鶏ガラ　コンソメ　砂糖　赤ワイン　油　にんにく<br>牛乳　/　ゼリー(マスカット果汁　砂糖　水あめ) | エネルギー 646 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 18.5 g<br>カルシウム 268 mg<br>食塩相当量 2.7 g | ほうれん草は、輪島市より無償提供されました。ほうれん草の根元の赤い部分には、骨を丈夫にする効果がある「マンガン」が豊富に含まれています。 |
| 16 金 | ごはん　ふりかけ<br>かつおフライ<br>春雨サラダ<br>じゃがいものみそ汁<br>牛乳 | 魚<br>魚 | 米　強化米　瀬戸風味ふりかけ(ごま　かつお節　砂糖　のり　鰯節)<br>かつお　パン粉　小麦粉　油　ｳｽﾀｰｿｰｽ<br>キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】　春雨　きゅうり　人参　こしょう<br>じゃがいも　ねぎ　みそ　わかめ　かつおだし　顆粒かつおだし<br>牛乳 | エネルギー 635 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 20.4 g<br>カルシウム 287 mg<br>食塩相当量 2.2 g | かつおは、高タンパク質なだけでなくヘム鉄やDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸が豊富です。DHAは脳の働きを活性化し、EPAは血栓を予防する役割があるとされ、生活習慣病予防にも効果的です。 |
| 19 月 | ごはん<br>鶏のからあげ<br>コールスローサラダ<br>玉ねぎのみそ汁<br>牛乳 | | 米　強化米<br>鶏むね肉　油　米粉　片栗粉　濃口醤油　酒　生姜<br>キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】　人参　とうもろこし　塩　こしょう<br>玉ねぎ　みそ　人参　油揚げ　かつおだし　顆粒かつおだし<br>牛乳 | エネルギー 619 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂質 23.0 g<br>カルシウム 276 mg<br>食塩相当量 1.7 g | 鶏肉に含まれるステアリン酸には善玉コレステロールの生成を助ける働きがあるといわれています。適度に鶏肉を摂取し、上手にコレステロールをコントロールできるといいですね。 |
| 20 火 | ごはん(減)<br>野菜のかき揚げ<br>キャベツとたまごのサラダ<br>五目うどん汁<br>牛乳 | 卵 | 米　強化米<br>野菜かきあげ(玉ねぎ　人参　ごぼう　春菊　小麦粉)　油<br>キャベツ　錦糸卵(たまご　でん粉　砂糖　油)　きゅうり　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】　人参　こしょう<br>うどん　ねぎ　人参　濃口醤油　油揚げ【大豆】　酒　みりん　しいたけ　かつおだし　昆布だし　淡口醤油　砂糖<br>牛乳 | エネルギー 606 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂質 24.1 g<br>カルシウム 276 mg<br>食塩相当量 1.6 g | 給食ではうどんはおつゆ椀に入る量で小うどんにし、その日はごはんの量も少し減らして、ごはん(減)になります。今回はおかずのかき揚げを好みに合わせてうどんに入れて食べられるようになっています。 |
| 21 水 | ごはん<br>さばのスタミナ焼き<br>油揚げと小松菜のあえもの<br>具だくさん汁<br>牛乳 | 魚 | 米　強化米<br>さば　酒　醤油　砂糖　ごま　ごま油　にんにく　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ<br>もやし　小松菜　油揚げ　醤油　砂糖<br>厚揚げ　じゃがいも　豚肉　人参　ぶなしめじ　ねぎ　みそ　かつおだし　酒　顆粒かつおだし<br>牛乳 | エネルギー 633 kcal<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂質 21.1 g<br>カルシウム 327 mg<br>食塩相当量 2.2 g | 鯖にはビタミンB6やB2などのビタミン類も含まれていますが、注目はビタミンD。カルシウムの吸収をサポートするといわれるビタミンDは、骨や歯の健康的な発育に欠かせない栄養です。 |
| 22 木 | ごはん<br>肉団子ﾄﾏﾄｿｰｽ<br>ジャーマンポテト<br>野菜とマカロニのスープ<br>牛乳 | | 米　強化米<br>肉団子(鶏肉　豚肉　玉ねぎ　パン粉　ごま油　生姜　ｹﾁｬｯﾌﾟ)<br>じゃがいも　玉ねぎ　人参　ベーコン【乳・卵なし】　枝豆　油　コンソメ　塩　こしょう<br>キャベツ　玉ねぎ　鶏肉　人参　マカロニ　とうもろこし　鶏ガラ　淡口醤油　白ワイン　コンソメ　塩　こしょう<br>牛乳 | エネルギー 622 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂質 16.9 g<br>カルシウム 262 mg<br>食塩相当量 2.1 g | ジャーマンポテトは「ドイツ風のいも料理」という意味で、ドイツの「ブラート・カルトッフェルン（炒めイモ）」と同じような料理です。 |
| 23 金 | ごはん<br>ビーフン炒め<br>野菜スープ<br>いちごゼリー<br>牛乳 | | 米　強化米<br>ビーフン　もやし　豚肉　キャベツ　人参　にら　油　ごま油　生姜　濃口醤油　中華スープ　塩　こしょう<br>玉ねぎ　ブロッコリー　小松菜　ベーコン【乳・卵なし】　ぶなしめじ　人参　鶏ガラ　醤油　コンソメ　白ワイン　塩　こしょう<br>ゼリー(砂糖　水あめ　いちご果汁)<br>牛乳 | エネルギー 615 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 17.5 g<br>カルシウム 269 mg<br>食塩相当量 1.5 g | ビーフンが生まれたのは秦の始皇帝の時代です。日本で食べれられるようになったのは、第二次世界大戦後です。現地で食べた人たちが、その味が忘れられず日本でも食べられるようにしました。 |
| 26 月 | ごはん<br>豚肉と厚揚げの塩炒め<br>韓国風肉じゃが<br>牛乳 | | 米　強化米<br>厚揚げ　もやし　豚肉　玉ねぎ　人参　にら　醤油　油　みりん　酒　中華スープ　塩　こしょう<br>じゃがいも　玉ねぎ　こんにゃく　豚肉　人参　醤油　酒　砂糖　みりん　コチュジャン　ごま油　油<br>牛乳 | エネルギー 632 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 17.6 g<br>カルシウム 305 mg<br>食塩相当量 2.0 g | コチュジャンと豆板醤はどちらも辛味調味料ですが、コチュジャンは韓国発祥で火を通さなくても食べられるのに対し、豆板醤は中国発祥で火を通して香りとうま味を出して食べます。 |
| 27 火 | ごはん<br>ぶりの西京焼き<br>ひじきの炒め煮<br>みそ汁<br>牛乳 / ヨーグルト | 魚 | 米　強化米<br>ぶり　白みそ　淡口醤油　生姜　みりん　酒<br>こんにゃく　ごぼう　人参　さつま揚げ【乳・卵なし】　大豆　さやいんげん　ひじき　醤油　砂糖　酒　油　みりん　顆粒かつおだし<br>厚揚げ　キャベツ　人参　みそ　えのきたけ　かつおだし<br>牛乳　/　ヨーグルト | エネルギー 638 kcal<br>たんぱく質 27.0 g<br>脂質 19.3 g<br>カルシウム 430 mg<br>食塩相当量 2.3 g | 輪島市でとれたブリを冷凍保存して給食で使っています。たくさん獲れた時に加工してもらい、地域の魚を使えるようにしています。 |
| 28 水 | ごはん<br>豚肉コロッケ<br>カリフラワーサラダ<br>ウインナーと野菜のスープ<br>牛乳 | | 米　強化米<br>コロッケ(じゃがいも　玉ねぎ　豚肉　砂糖　パン粉)　油<br>キャベツ　カリフラワー　ブロッコリー　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】　とうもろこし<br>もやし　玉ねぎ　小松菜　人参　ウインナー(豚肉　水あめ　砂糖　でん粉)　鶏ガラ　醤油　酒　コンソメ　塩　こしょう<br>牛乳 | エネルギー 630 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 24.2 g<br>カルシウム 398 mg<br>食塩相当量 2.1 g | 植物は花芽ができると、いろいろな養分を花芽に集めようとします。カリフラワーはその花芽を食べます。カリフラワーにはビタミンCがレモンとほぼ同じ量、キャベツと比べると2倍も含まれています。 |
| 29 木 | ごはん<br>アスパラグラタン<br>添え野菜<br>ミートボールの春雨スープ<br>牛乳 | 乳 | 米　強化米<br>牛乳　玉ねぎ　アスパラガス　鶏肉　ぶなしめじ　とうもろこし　チーズ【乳】　マカロニ　米粉　油　大豆バター(豆乳　大豆粉)　白ワイン　コンソメ　塩<br>ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし　コンソメ<br>玉ねぎ　小松菜　鉄腕ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 ﾌﾞﾙｰﾝ 魚介ｴｷｽ)人参　えのきたけ　春雨　鶏ガラ　醤油　中華スープ　酒　みりん　塩　こしょう<br>牛乳 | エネルギー 620 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 16.8 g<br>カルシウム 368 mg<br>食塩相当量 2.4 g | 輪島市より無償提供されたアスパラガスを使ったグラタンです。アスパラは栄養豊富な緑黄色野菜です。ルチンやβカロテン、アスパラギン酸などの栄養があります。 |
| 30 金 | わかめごはん<br>メンチカツ<br>グリーンサラダ<br>とうふのみそ汁<br>牛乳 | | 米　強化米　大麦　わかめ　砂糖　塩<br>メンチカツ(キャベツ　鶏肉　豚肉　玉ねぎ　砂糖　パン粉　大豆粉)中濃ｿｰｽ　油<br>キャベツ　ブロッコリー　きゅうり　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】　人参<br>木綿豆腐　ねぎ　麩　みそ　かつおだし　顆粒かつおだし<br>牛乳 | エネルギー 628 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 23.6 g<br>カルシウム 405 mg<br>食塩相当量 2.7 g | 木綿豆腐１丁(300ｇ)には、たんぱく質が21ｇ含まれます。ちなみに卵LLサイズ1個で10ｇたんぱく質があります。一日に必要なたんぱく質はおよそ50～60ｇです。 |