

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 中学校		こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 中学校
1日 木	ごはん 豚肉のりんごソース焼き ツナときゅうりのマヨサラダ 玉ねぎのみそ汁	米 豚肉 りんご 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん ツナ サラダ油 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ えのきだけ 玉ねぎ にんじん 厚揚げ わかめ みそ	エネルギー 821kcal たんぱく質 15.7% 脂 肪 32% 食塩相当量 2.7g カルシウム 350mg	16日 金	ごはん 味付けのり 五目厚焼き玉子 ポテトサラダ 小松菜となめこのみそ汁	米 / のり 砂糖 水あめ 卵 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉 もずく ししいたけ 油 じゃがいも にんじん 玉ねぎ きゅうり 乳・卵なしハム 乳・卵なしマヨネーズ 小松菜 油揚げ 玉ねぎ なめこ ねぎ みそ	エネルギー 792kcal たんぱく質 17.0% 脂 肪 29% 食塩相当量 3.2g カルシウム 362mg
2日 金	ごはん ふりかけ ハタハタのから揚げ※2個 いんげんのごまみそ和え 新じゃがのそぼろ煮	米 / ごま のり 砂糖 青のり ハタハタ 砂糖 でん粉(馬鈴薯) 大豆油 いんげん キャベツ もやし にんじん かまぼこ みそ 砂糖 ごま 豚肉 しょうが じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく 枝豆 砂糖 片栗粉	エネルギー 800kcal たんぱく質 14.0% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.9g カルシウム 300mg	19日 月	ごはん かみかみかき揚げ 大豆と青菜のサラダ 豆腐としいたけのみそ汁 ナッツと小魚	米 玉ねぎ さつまいも にんじん にんじん葉 コーンスターチ 小麦粉 油 大豆油 大豆 小松菜 キャベツ ブロッコリー にんじん 砂糖 サラダ油 豆腐 豚肉 大根 にんじん 干しいたけ えのきだけ ねぎ みそ アーモンド かたくちイワシ 砂糖 かぼちゃの種 植物油 粒 ごま 麦芽糖	エネルギー 843kcal たんぱく質 14.1% 脂 肪 32% 食塩相当量 2.0g カルシウム 403mg
5日 月	ごはん 多菜包子※2個 青椒肉絲 春雨とチンゲン菜のスープ	米 キャベツ 玉ねぎ しょうが 豚肉 鶏肉 豚脂 でん粉 パン粉(小麦・乳) しょうゆ ひじき 砂糖 ごま油 牛肉 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン たけのこ 干しいたけ サラダ油 にんにく しょうが 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 にんじん チンゲンサイ えのきだけ ねぎ	エネルギー 800kcal たんぱく質 12.7% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.5g カルシウム 283mg	20日 火	ごはん 鶏肉のごろごろ炒め 里芋のみそ汁	米 ごろごろチキン ビーマン 玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ うすら卵 にんにく しょうが サラダ油 砂糖 片栗粉 豚肉 さといも 厚揚げ こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ みそ	エネルギー 789kcal たんぱく質 18.0% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.4g カルシウム 320mg
6日 火	ごはん いわしのみぞれ煮 ほうれん草とひじきのごまマヨ和え 鶏だんごのみそ汁	米 いわし 大根 砂糖 でん粉(馬鈴薯) ほうれん草 キャベツ ひじき 砂糖 にんじん 乳・卵なしマヨネーズ ごま 玉ねぎ 鶏だんご(小麦) えのきだけ にんじん ごぼう みそ	エネルギー 766kcal たんぱく質 15.2% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.8g カルシウム 400mg	21日 水	セルフ焼きそばパン (焼きそば) レモン風味サラダ お米のタルト	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 中華麺 豚肉 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン サラダ油 焼きそばソース(かつお節) ブロッコリー 小松菜 にんじん ツナ レモン 乳・卵なしマヨネーズ 小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 米粉 牛乳 ミルクソース カスタード	エネルギー 768kcal たんぱく質 14.1% 脂 肪 35% 食塩相当量 2.6g カルシウム 469mg
7日 水	ミルク食パン ブルーベリージャム 白身魚のフライ 花野菜サラダ じゃがいものミルクスープ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / ブルーベリー 砂糖 ホキフライ(小麦) 大豆油 ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ 鶏肉 砂糖 サラダ油 マッシュルーム じゃがいも にんじん ウインナー 玉ねぎ ほうれん草 パター 米粉 牛乳 豆乳	エネルギー 741kcal たんぱく質 15.7% 脂 肪 33% 食塩相当量 3.7g カルシウム 358mg	22日 木	ごはん 鶏肉の青のり揚げ 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	米 鶏肉 米粉 片栗粉 青のり 大豆油 ごぼう にんじん こんにゃく ちくわ いんげん サラダ油 砂糖 ごま 厚揚げ しめじ にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 777kcal たんぱく質 16.5% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.6g カルシウム 331mg
8日 木	ごはん 豚肉の塩こうじ焼き 切干大根のそぼろ炒め きのこのみそ汁	米 豚肉 塩こうじ 豚肉 サラダ油 切干大根 にんじん 干しいたけ 砂糖 枝豆 大根 しめじ えのきだけ にんじん 玉ねぎ みそ	エネルギー 815kcal たんぱく質 16.6% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.8g カルシウム 303mg	23日 金	カレーライス(麦ごはん) 大根と小松菜の香りとえ 日向夏ゼリー	米 白麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ(乳・小麦・カカオ) チーズ 大根 乳・卵なしハム きゅうり 小松菜 のり 砂糖 日向夏果汁 砂糖	エネルギー 833kcal たんぱく質 11.2% 脂 肪 26% 食塩相当量 4.1g カルシウム 398mg
9日 金	ひじきごはん チーズはんぺんフライ キャベツのさっぱり和え 豆腐のみそ汁	米 ひじき 鶏肉 ごぼう にんじん 枝豆 砂糖 魚肉 チーズ 卵白 植物油 パン粉 水あめ コーンフラワー 砂糖 大豆油 小松菜 キャベツ にんじん 鶏肉 砂糖 豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 767kcal たんぱく質 15.7% 脂 肪 26% 食塩相当量 4.0g カルシウム 423mg	26日 月	ごはん えび揚げ餃子※2個 パンサンスー 中華風みそスープ 型抜きチーズ	米 えび たけのこ ラード 砂糖 でん粉 植物油 米粉 でん粉 加工デンプン 酵素(小麦) 大豆油 春雨 きゅうり にんじん もやし 乳・卵なしハム 砂糖 ごま油 ごま 乳・卵なしベーコン にんじん コーン 豆腐 チンゲンサイ ねぎ みそ 砂糖 チーズ	エネルギー 799kcal たんぱく質 12.6% 脂 肪 29% 食塩相当量 3.1g カルシウム 377mg
12日 月	ハヤシライス(麦ごはん) 野菜の彩りサラダ ミニトマト※2個	米 白麦 牛肉 サラダ油 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ(小麦) キャベツ きゅうり 赤ビーマン 鶏肉 枝豆 乳・卵なしマヨネーズ ミニトマト	エネルギー 853kcal たんぱく質 12.5% 脂 肪 30% 食塩相当量 4.2g カルシウム 289mg	27日 火	肉みそ丼 きゅうりのごま酢和え ごぼうと花麩のみそ汁	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 赤みそ 砂糖 ほうれん草 にんじん もやし 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 ごま ごぼう 豆腐 大根 花麩 しめじ ねぎ みそ	エネルギー 779kcal たんぱく質 16.8% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.7g カルシウム 322mg
13日 火	ごはん 高野豆腐の卵とし 野菜とじゃこの酢の物 ヨーグルト	米 にんじん 鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ ねぎ 卵 ス克蘭ブルエッグ(卵・乳・小麦) 砂糖 小松菜 もやし にんじん ちりめんじゃこ 砂糖 しょうが 加糖練乳 脱脂粉乳 クリーム 砂糖 全粉乳	エネルギー 857kcal たんぱく質 18.9% 脂 肪 26% 食塩相当量 3.4g カルシウム 619mg	28日 水	バターロール オムレツのミートソースかけ ブロッコリーと大豆のサラダ コンソメジュリアン	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 オムレツ 豚肉 玉ねぎ にんじん 砂糖 サラダ油 米粉 大豆 ひじき キャベツ にんじん ブロッコリー サラダ油 砂糖 にんじん 鶏肉 玉ねぎ えのきだけ じゃがいも いんげん	エネルギー 756kcal たんぱく質 16.4% 脂 肪 35% 食塩相当量 4.3g カルシウム 464mg
14日 水	米粉パン タンドリーチキン マカロニサラダ 白いんげん豆のスープ	米粉 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 マカロニ キャベツ きゅうり にんじん 鶏肉 サラダ油 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ ウインナー 白いんげん豆 セロリー 玉ねぎ にんじん パセリ粉	エネルギー 762kcal たんぱく質 20.9% 脂 肪 33% 食塩相当量 3.4g カルシウム 335mg	29日 木	ごはん さらわの西京焼き 水菜のごま和え けんちん汁	米 さらわ みそ 砂糖 しょうが 水菜 キャベツ もやし 乳・卵なしハム ごま 砂糖 豆腐 大根 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ ごま油	エネルギー 764kcal たんぱく質 18.6% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.7g カルシウム 351mg
15日 木	ごはん さばの竜田揚げ 野菜ののり酢和え めった汁	米 さば しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 ほうれん草 もやし コーン 鶏肉 砂糖 のり 豚肉 こんにゃく 大根 にんじん さといも ねぎ みそ	エネルギー 816kcal たんぱく質 16.8% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.5g カルシウム 285mg	30日 金	ごはん 肉豆腐 青菜とかまぼこの和え物 冷凍パイ	米 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 豆腐 こんにゃく ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん かまぼこ 砂糖 ごま パイ 砂糖	エネルギー 775kcal たんぱく質 16.3% 脂 肪 21% 食塩相当量 2.9g カルシウム 400mg

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ ●穴水産：ぶなしめじ、ミニトマト ●石川県産：米粉、水菜、ほうれん草、小松菜、りんご、卵、なめこ、ハタハタ、さば、さらわ

# 給食だより6月

令和5年5月29日  
中能登町学校給食センター

じめじめと梅雨らしい天气が多くなってきました。食中毒が増えてくる時期なので、給食センターでは、より一層衛生管理を徹底し、安全でおいしい給食を作っていきます。ぜひ、家庭の食事でも衛生管理に気をつけましょう。また、6月は食育月間や歯と口の健康習慣があります。食事や健康について家族で考えてみてはいかがでしょうか。

## かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

## かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

## どうして起こる? 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。



### 〈食中毒が発生するおもな原因〉



### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆



## 長屋農園さんからメッセージ

〈You are what you eat.〉  
貴方の身体は食べた物から成っている

なかのと有機栽培研究会メンバーの長屋農園です。

今年も会員の皆さんがBLOF理論に基づき栽培している食材を給食に提供していきます。栄養価の高い、安全・安心な野菜です。皆さんの身体づくりのお役に立てれば嬉しいです。今月は長ネギ、玉ねぎ、キャベツ等を提供します。美味しく食べて下さい。

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。