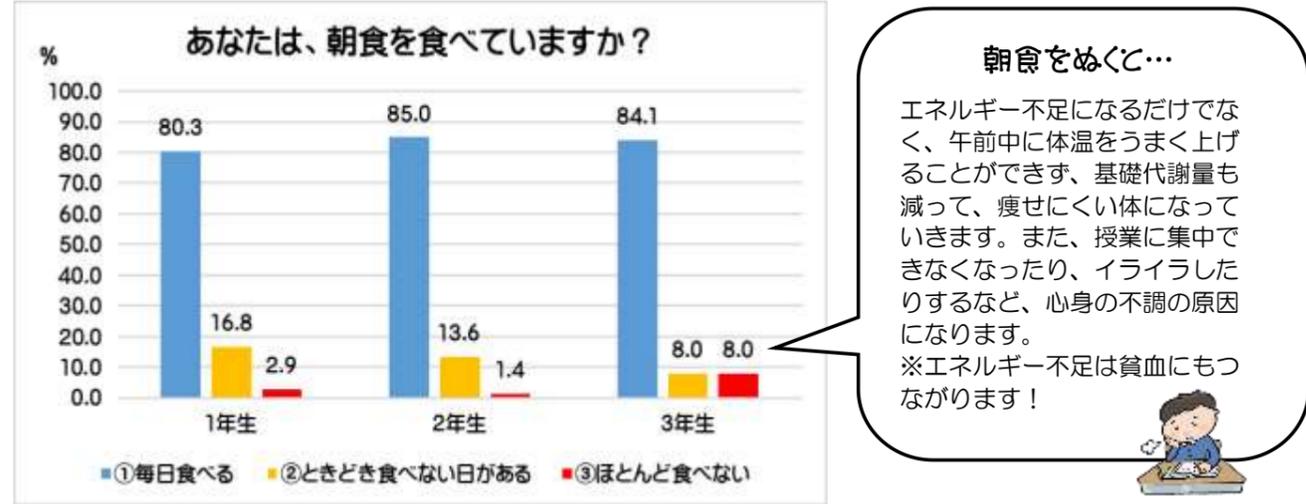


|          | こんだて名<br>★牛乳(200cc)は毎日つきます                              | 主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)   | 1食当りの栄養価<br>中学校   |   | こんだて名<br>★牛乳(200cc)は毎日つきます  | 主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)  | 1食当りの栄養価<br>中学校   |
|----------|---|--|---|---|---|---|---|
| 3日<br>月  | ごはん<br>牛肉のオイスターソース炒め<br>かぼちゃのみそ汁<br>野菜と果物のゼリー           | 米<br>牛肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン たけのこ にんにく しょうが サラダ油 砂糖 ごま<br>玉ねぎ かぼちゃ にんじん ねぎ しめじ みそ<br>野菜・果実ミックスジュース りんご果汁 レモン果汁 寒天   | エネルギー 787kcal<br>たんぱく質 15.3%<br>脂肪 20%<br>食塩相当量 2.5g<br>カルシウム 296mg | 19日<br>水  | フィッシュバーガー (胚芽パンズ)<br>あじのスタミナフライ<br>きゅうりのマヨサラダ<br>じゃがいも大豆のトマトスープ<br>レモンゼリー | 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 小麦胚芽<br>あじ 米粉 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖<br>キャベツ きゅうり かまぼこ にんじん 乳・卵なしマヨネーズ<br>大豆 じゃがいも にんじん マカロニ 玉ねぎ ブロッコリー にんにく トマト缶 サラダ油 砂糖<br>レモン果汁 粉あめ 砂糖 | エネルギー 825kcal<br>たんぱく質 16.1%<br>脂肪 31%<br>食塩相当量 3.4g<br>カルシウム 418mg |
| 4日<br>火  | ごはん<br>焼売※2個<br>ひじきと春雨のサラダ<br>中華五目スープ                   | 米<br>豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 しょうが 砂糖 小麦粉 水あめ<br>春雨 きゅうり にんじん 錦糸卵 ひじき 砂糖 ごま油 ごま<br>豚肉 もやし ねぎ 玉ねぎ にんじん 大豆   | エネルギー 778kcal<br>たんぱく質 14.7%<br>脂肪 22%<br>食塩相当量 2.6g<br>カルシウム 291mg | 20日<br>木  | ピピンバ<br>とうもろこし<br>水餃子のスープ   | 米 牛肉 ごま油 砂糖 にんにく ほうれん草 にんじん もやし ごま 錦糸卵<br>とうもろこし<br>水餃子(小麦) にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ しょうが  | エネルギー 794kcal<br>たんぱく質 16.0%<br>脂肪 23%<br>食塩相当量 2.5g<br>カルシウム 338mg |
| 5日<br>水  | ピザトースト<br>キャベツとたまごのサラダ<br>ミートボールと野菜のスープ<br>アイス風デザート     | 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 乳・卵なしベーコン 玉ねぎ マッシュルーム サラダ油 トマト缶 チーズ<br>キャベツ 鶏肉 卵サラダ(小麦・乳・卵) ブロッコリー 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ ごま ひよこ豆<br>ミートボール じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ<br>牛乳 グラニュー糖 水あめ 生クリーム 卵黄 砂糖 練乳 ゼラチン | エネルギー 830kcal<br>たんぱく質 15.4%<br>脂肪 39%<br>食塩相当量 4.1g<br>カルシウム 513mg | ※献立は都合により変更する場合があります。   |   |   |   |
| 6日<br>木  | ごはん<br>鶏肉の梅みそ焼き<br>キャベツのからし和え<br>沢煮椀                    | 米<br>鶏肉 梅干し みそ 砂糖<br>れんこん 砂糖 にんじん キャベツ コーン ツナ 乳・卵なしマヨネーズ<br>豚肉 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干しいたけ みつば   | エネルギー 776kcal<br>たんぱく質 19.1%<br>脂肪 25%<br>食塩相当量 3.2g<br>カルシウム 276mg | <div data-bbox="1647 567 2745 672" style="background-color: orange; color: white; text-align: center; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <h2 style="margin: 0;">毎日朝食を食べましょう！</h2> </div> <div data-bbox="1528 682 2864 934" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>中能登中学校で生活習慣アンケートを行いました。そのなかで、多くの生徒が朝食を「毎日食べる」と回答しており、「ときどき食べない」または「ほとんど食べない」と答えた生徒は約17%でした。7月21日からは夏休みが始まります。夏休み中も生活習慣を乱さないように、朝食をしっかり食べましょう。みなさんの体の成長に夏休みはありません。毎日の生活を有意義に過ごすために『朝食』を意識してみましょう。(アンケート回答数…415【1年生:137、2年生:140、3年生:138】)</p> </div> |   |   |   |
| 7日<br>金  | ちらし寿司<br>ささ身とキャベツのごま和え<br>天の川スープ<br>七夕デザート              | 米 鶏肉 干しいたけ かんぴょう にんじん 油揚げ 砂糖 枝豆<br>鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 ごま<br>春雨 乳・卵なしベーコン にんじん 玉ねぎ えのきだけ オクラ<br>パイナップル 水あめ マンゴー 砂糖 さくらんぼ果汁  | エネルギー 832kcal<br>たんぱく質 14.3%<br>脂肪 28%<br>食塩相当量 3.9g<br>カルシウム 412mg |   |   |   |   |
| 10日<br>月 | ごはん<br>かつおカツ<br>ゴーヤチャンプルー<br>おつゆ麩のみそ汁                   | 米<br>かつお 玉ねぎ しょうが パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油<br>ゴーヤ キャベツ にんじん もやし 厚揚げ 炒り卵 サラダ油 ごま油 かつお節<br>おつゆ麩 わかめ 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ みそ   | エネルギー 789kcal<br>たんぱく質 13.8%<br>脂肪 27%<br>食塩相当量 2.7g<br>カルシウム 411mg |   |   |   |   |
| 11日<br>火 | ごはん のり佃煮<br>だし巻き玉子<br>切干大根のごまマヨ和え<br>具沢山みそ汁             | 米 / 水あめ 砂糖 のり でん粉 はちみつ<br>卵 砂糖 植物油 でん粉(小麦)<br>きゅうり 切干大根 砂糖 にんじん もやし ごま 乳・卵なしマヨネーズ<br>油揚げ じゃがいも 玉ねぎ しめじ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ みそ  | エネルギー 794kcal<br>たんぱく質 12.8%<br>脂肪 29%<br>食塩相当量 2.7g<br>カルシウム 344mg |   |   |   |   |
| 12日<br>水 | 米粉パン<br>ラザニア風<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ                     | 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)<br>マカロニ 豚肉 牛肉 にんにく 玉ねぎ にんじん オリーブ油 トマト缶 生クリーム チーズ<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 砂糖 サラダ油<br>玉ねぎ 乳・卵なしウインナー にんじん 小松菜                                     | エネルギー 782kcal<br>たんぱく質 16.8%<br>脂肪 34%<br>食塩相当量 4.0g<br>カルシウム 440mg |   |   |   |   |
| 13日<br>木 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>野菜とひじきの和え物<br>なめこのみそ汁                 | 米<br>豚肉 砂糖 しょうが<br>キャベツ ほうれん草 コーン ひじき 砂糖 サラダ油<br>油揚げ 玉ねぎ なめこ 大根 にんじん ねぎ みそ   | エネルギー 828kcal<br>たんぱく質 16.3%<br>脂肪 30%<br>食塩相当量 2.9g<br>カルシウム 344mg |   |   |   |   |
| 14日<br>金 | 夏野菜カレー(麦ごはん)<br>ゆかり和え<br>アセロラゼリー                        | 米 小麦 豚肉 じゃがいも かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールー(乳・小麦・カカオ) チーズ<br>キャベツ きゅうり もやし 赤しそ 砂糖<br>アセロラ果汁  | エネルギー 848kcal<br>たんぱく質 12.1%<br>脂肪 27%<br>食塩相当量 3.9g<br>カルシウム 322mg |   |   |   |   |
| 18日<br>火 | ごはん<br>いわしのおかか煮<br>ほうれん草とハムのサラダ<br>厚揚げとえのきのみそ汁<br>小玉すいか | 米<br>いわし 砂糖 でん粉(馬鈴薯) かつお節<br>ほうれん草 キャベツ にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 サラダ油<br>にんじん 厚揚げ えのきだけ わかめ 玉ねぎ みそ<br>すいか   | エネルギー 795kcal<br>たんぱく質 18.1%<br>脂肪 25%<br>食塩相当量 2.9g<br>カルシウム 612mg |   |   |   |   |





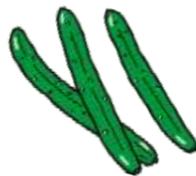
令和5年6月27日  
中能登町学校給食センター

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物たちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

## 夏の健康づくりに夏野菜！

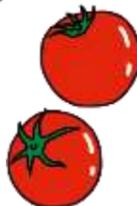
暑い夏は、そうめんや冷やっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏バテ予防におすすめの夏野菜を紹介します。

### 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。

### かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

### 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<sub>1</sub>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。

## ちよいと足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。



### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

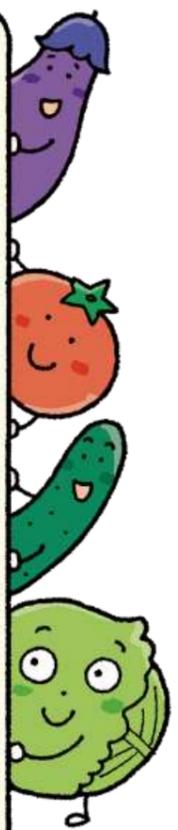


## トキ米農家の頑固な小松菜。どうぞ召し上がれ。

執筆者 中能登町春木（農）能登やまびこ 理事 稲葉清弘



私たちは今年から「トキ米」を作っています。秋には中能登町の学校給食に提供できたらと願っています。6月初旬からトキ米の苗を育てたビニールハウスで頑固な小松菜を作っています。野菜は肥料を与えすぎると成長と充実のバランスが崩れ軟弱になります。私たちは土壌の力を栽培前に化学分析し必要な養分を魚かす肥料と能登ガキの殻と牛糞堆肥のみで育てています。小松菜は頑固な野菜に育てて給食で味わってもらう日を楽しみにしています。



## 6月残量調査結果

6月12日から16日の5日間に、中能登中学校で給食の残量調査を行いました。給食委員会で各学年の残量をはかり、どの学年の残量が多いのかを調査しました。

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 1年生   | 2年生   | 3年生   |
| 1.9kg | 2.0kg | 2.4kg |



今回は、どの学年も残量を減らそうと声を掛け合いながら頑張っていました！普段残してしまう人も、この5日間はほとんど残しにくることはなく、最後まで食べようと努力している人がたくさんいました。給食は、みなさんにとって必要な栄養を、適切な量だけとれるようにつくられています。みなさんが健やかに成長できるように、これからもぜひ給食を残さずに食べてください！