

6月給食予定こんだて表						田鶴浜学校給食センター（七尾中学校）							
日曜日	こんだて	食材・特徴	使っている食品・*（ ）の中は含まれるアレルギー（ペーシェン・ハムはアレルギーなしのものを活用）	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	食材・特徴	使っている食品・*（ ）の中は含まれるアレルギー（ペーシェン・ハムはアレルギーなしのものを活用）	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ		
2月	ごはん ししゃも天ぷら 野菜のごまマヨ和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	米 魚・魚卵 キャベツ 卵 乳	米 子持ちししゃも天ぷら(ししゃも 塩 小麦粉 でんぷん 油) 油 キャベツ こまつな もやし ロースハム ノンエクストラバージンごま しょうゆ たまご じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しょうゆ 高野豆腐 煮干しだし 砂糖 酒 塩	エネルギー 835 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 29.1 g カルシウム 446 mg 食塩相当量 2.9 g	骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がびっしり張り巡らされています。骨の中のカルシウム等の量（骨量）は18～20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになり「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかりとカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。	17日 火	ミルク食パン/いちごジャム プレーンオムレツ ミートスパゲッティ 野菜スープ ヨーグルト / 牛乳	乳 / 卵 乳 / 乳	ミルク食パン【小麦 乳】 / いちごジャム(いちご さとう 食物繊維) オムレツ(たまご でん粉 りんご酢 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ 油) ミートスパゲッティ(たまねぎ にんじんトマトトマトキャップ 牛肉 ぶた肉 赤ワイン 油 ウスターソース コンソメ 砂糖 しょうゆ 塩) 野菜スープ キャベツ じゃがいも たまねぎ ブロッコリー にんじん えのきたけ とりがらし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 しょうゆ	エネルギー 767 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 21.4 g カルシウム 446 mg 食塩相当量 3.2 g	感染症予防でもっとも大切なのはていねいな手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましう。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のひら、手首などすみずみまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましう。		
	3月	アーモンドトースト ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	乳・ナッツ 魚 乳	ミルク食パン【小麦 乳】 バター アーモンド 砂糖 キャベツ ツナ【魚】 きゅうり ノンエクストラバージン にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 しょうゆ だいこん たまねぎ トマト にんじん 大豆 ペーシェン セロリトマトキャップ とりがらし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 しょうゆ	エネルギー 822 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 41.0 g カルシウム 387 mg 食塩相当量 2.8 g		「アーモンド」は、日本では江戸時代から、外国では、そのほろか音から健康によい食品として人々に愛されてきました。特にビタミンEが豊富で、生活習慣病の予防にも効果があります。給食のアーモンドトーストは、調理員さんが食パン1枚1枚にアーモンドをのせて作りました。	18日 水	大豆とわかめのごはん いわしのかぼすレモン煮 青菜のからしあえ みょうがのみそ汁 牛乳	魚 乳	米 大豆 わかめ 大豆 しょうゆ 砂糖 酒 塩 いわしのかぼすレモン煮(いわし 砂糖 しょうゆ かぼす果汁 レモン みりん でん粉 食塩) こまつな キャベツ ロースハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 塩 からし 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ 油揚げ みそ にんじん みょうが 煮干しだし 牛乳	エネルギー 744 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 22.6 g カルシウム 501 mg 食塩相当量 3.3 g	和え物やサラダなどの「副菜」は、野菜、きのこ、海そう、いも類などを使った料理が多いです。これらの食品は、ビタミン、ミネラル（無機質）、食物せんいを多く含んでいるので、体の調子を整えてくれます。いも類は炭水化物でも多く、エネルギー源にもなります。和え物やサラダなどの副菜を残さず食べるようにしましょう。
		4月	ごはん / ひじきのり佃煮 チキンカツ かみかみあえ 沢煮焼 牛乳	/ 魚 魚 乳	米 / ひじきのり佃煮(水あめ 砂糖 しょうゆ みりん のり ひじきにぼし かつお) とり肉 パン粉【小麦】 油 小麦粉 中濃ソース 塩 しょうゆ こまつな キャベツ とうもろこし くわめか しらす干し【魚】ノンエクストラバージン 酢 砂糖 しょうゆ だいこん ぶた肉 ごぼう えのきたけ にんじん みつば しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし 塩		エネルギー 786 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 645 mg 食塩相当量 3.2 g		6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。大人の歯は一度失ってしまつともとには戻りません。歯を守るためには、よくかんで食べる、食べたら歯みがきをする、おやつを時間を決めて食べることなどが大切です。歯と口の健康の面から自分の食生活を見直してみましよう。	19日 木	ごはん 豚肉の生姜炒め 太きゅうりの酢のもの いしる汁 ジョア白ぶどう / 牛乳	米 いか・魚 乳 / 乳	米 ぶた肉 たまねぎ しょうゆ みりん 砂糖 酒 しょうが 油 太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 いかボール(いか たら でん粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖) 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん ねぎ えのきたけ しょうゆ いしる みりん ジョア白ぶどう(脱脂粉乳 マスカット果汁 水あめ) / 牛乳
5月			えびチャーハン 揚げしゅうまい もやしのナムル 厚揚げの中華スープ 牛乳	えび 乳	米 たまねぎ えび にんじん えだまめ 黄パプリカ 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 しょうゆ ポークシュマイ(玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 しょうが 小麦粉) 油 もやし こまつな にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごまごま油 中華スープ はくさい 生揚げ ねぎ しょうゆ とりがらし 片栗粉 油 中華スープ しょうが しいたけ にんにく 牛乳	エネルギー 738 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 26.2 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 2.5 g	活発に運動すると、エネルギーの消費量が増えて、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん量を食えることと、栄養バランスよく食べることの2つを大切にしましよう。毎日の食事では、「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・くだもの」をそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとることができます。		20日 金		ごはん あじの石垣フライ 青じそサラダ 豚汁 チーズ / 牛乳	魚 乳 / 乳	米 あじ パン粉【小麦】 小麦粉 油 中濃ソース 酒 ごま 塩 しょうゆ キャベツ きゅうりにんじん ロースハム 酢 砂糖 油 しょうゆ 青じそ 塩 しょうゆ じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 酒 チーズ / 牛乳
	6月		梅しごはん さばのみりん焼き うの花 打ち豆汁 牛乳	魚 乳	米 乾燥梅肉 赤しそ 砂糖 塩 さば 酒 しょうゆ みりん 砂糖 たまねぎ おから ぶた肉 こんにゃく にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 煮干しだし 塩 だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆(大豆) 煮干しだし 牛乳	エネルギー 810 kcal たんぱく質 33.1 g 脂 質 25.8 g カルシウム 359 mg 食塩相当量 3.2 g	福井県メニューです。「打ち豆汁」は、福井県の郷土料理です。打ち豆とは、大豆に水をつけてもじしたものをごすすの上にのせて木づつてふしたものです。大豆はたんぱく質を多く含むので、肉や魚が足りなくても食べたての旨から日本ではよく食べられてきました。	23日 月			ごはん とり肉の甘から焼き 甘酢あえ たき合わせ 牛乳	米 卵 魚 乳	米 とり肉 はちみつ しょうゆ みりん 白ワイン 塩 しょうゆ キャベツ きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん 酢 砂糖 しょうが しょうゆ わかめ だいこん じゃがいも ちくわ【魚】がんとどき(大豆 油 にんじん 米粉 ごま 砂糖 油) にんじん こんにゃく さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 昆布 牛乳
		9月	ごはん 豚肉のみそ焼き 油揚げとキャベツのおかかあえ かきたま汁 さくらんぼ / 牛乳	米 魚 卵 乳	米 豚肉 みそ 砂糖 しょうが しょうゆ みりん 酒 キャベツ こまつな 油揚げ 酢 しょうゆ 油 しょうが 砂糖 かつお節 たまご たまねぎ にんじん ねぎ なめこ しょうゆ 片栗粉 麵【小麦】 煮干しだし 酒 昆布だし 塩 さくらんぼ / 牛乳	エネルギー 753 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 22.4 g カルシウム 357 mg 食塩相当量 2.0 g	自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたりの、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。初夏には、新たまねぎ、加賀太きゅうり、アスパラガスなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、ひわ、こしらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。旬のものを食べて季節を味わいましよう。			24日 火	さけフライ 花野菜サラダ キャベツと肉だんごのスープ 牛乳	魚 乳	米 さけ パン粉【小麦】 小麦粉 油 中濃ソース 白ワイン 塩 パセリ しょうゆ ブロッコリー ロースハム カリフラワー ノンエクストラバージン きゅうり にんじん ひじき佃煮 ごま レモン果汁 キャベツ ぶた肉 こまつな にんじん ねぎ とりがらし しょうゆ 酒 しいたけ コンソメ しょうが 片栗粉 塩 しょうゆ 牛乳
10月			バターロール ハンバーグのオニオンソース 大豆サラダ カレースープ 牛乳	乳・卵 魚 乳	バターロール【小麦 乳 たまご】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) たまねぎ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく キャベツ きゅうり ツナ【魚】 大豆 ノンエクストラバージン 赤パプリカ レモン果汁 ごま ブロッコリー たまねぎ じゃがいも とり肉 にんじん トマト とうもろこし とりがらし カレールウ【小麦】 しょうゆ 油 コンソメ にんにく しょうが しょうゆ 牛乳	エネルギー 811 kcal たんぱく質 35.4 g 脂 質 34.5 g カルシウム 520 mg 食塩相当量 3.2 g	「大豆」は、日本人が昔から食べてきた食べ物1つです。たんぱく質が多いので「畑の肉」とも呼ばれます。骨や歯を強くするカルシウムや食べたものをエネルギーに変えるビタミンB群も多く、からだが大きく成長するのを助けてくれます。記憶力や集中力を高める働きもあるので、残さず食べましよう。		25日 水		ごはん チンジャオロース にらたまスープ フルーツ杏仁 牛乳	米 卵 乳・パイン 乳	米 ぶた肉 たけのこ水煮 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 米粉 油 しょうが にんにく ごま油 片栗粉 しょうゆ 酒 砂糖 中華スープ トウバンジャン 木綿豆腐 たまご ねぎ にんじん にら とりがらし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ 塩 しょうゆ 杏仁豆腐(乳製品 水あめ れん乳 砂糖 杏仁パウダー) パナナ パインアップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖 牛乳
	11月		ごはん ふくらぎの照り焼き 切干大根のそぼろ炒め 油揚げのみそ汁 牛乳	魚 乳	米 ふくらぎ しょうゆ 酒 水あめ 砂糖 しょうが 片栗粉 ぶた肉 にんじん 切干大根 えだまめ しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん しいたけ たまねぎ こまつな ねぎ ぶなしめじ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.0 g 脂 質 27.2 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 2.4 g	「ふくらぎ」は、北陸地方で使われるぶりの幼いときの名前で、「こそらろ」、「ふくらぎき」、「かんど」、「ぶり」と大きくなるにつれて名前が変わっていきます。このような魚を出世魚といって縁起のよいものとして扱われます。ふくらぎは、生まれてから7～8カ月、大きさが30～40cmのものをいいます。	26日 木			ふくらぎのケチャップがらめ 切干大根とほうれん草のごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	魚 乳	米 ふくらぎ トマトキャップ 油 ウスターソース 米粉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 しょうが 酒 にんにく ほうれんそう キャベツ 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 酒 じゃがいも たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳
		12月	ちらしずし 揚げ豚サラダ 豆腐と野菜のみそ汁 牛乳	卵 乳	米 油揚げ にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 塩) 酢 砂糖 しょうゆ 酒 塩 えだまめ しいたけ もやし ぶた肉 ブロッコリー たまねぎ 赤パプリカ 米粉 酢 油 片栗粉 しょうゆ 砂糖 しょうが ごま油 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 770 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 23.7 g カルシウム 383 mg 食塩相当量 3.6 g	6月になると気温と湿度が高くなる日が増え、人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろつので、食中毒が起きやすくなります。衛生的に食事を作るためには、①つけない(手洗いをていねいに)、②増やさない(料理を室温放置しない)、③やっつける(十分に火を通す)という3つのポイントをおさえることが大切です。			27日 金	トマトキーマカレー (カレーソース) ブロッコリーとチーズのサラダ パインゼリー 牛乳	米 乳 パイン 乳	米 たまねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 にんじん 牛肉 ぶた肉 トマト とりがらし りんご トマトキャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり ロースハム チーズ 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 しょうゆ パインゼリー(パインアップル果汁 砂糖) 牛乳
13月			野菜ピラフ チキンナゲット ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳	米 魚 乳	米 にんじん たまねぎ 赤パプリカ ビーマン とうもろこし コンソメ オリーブ油 しょうゆ 塩 しょうゆ チキンナゲット(鶏肉 大豆たんぱく おから とうもろこし粉 米粉 しょうゆ 塩 砂糖 にんにく しょうが 油) 油 ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 しょうゆ じゃがいも たまねぎ こまつな もやし ぶた肉 にんじん とりがらし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 しょうゆ 牛乳	エネルギー 724 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 386 mg 食塩相当量 3.1 g	今の時期は体はまだ暑さに慣れないので、熱中症には特に注意しましよう。涼しい服装で、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましよう。一度に飲む量はコップ一杯程度で、水やお茶をおすすめです。食生活面では、まず、朝食をしっかりとしましよう。食べ物からも水分補給ができるからです。朝一杯のみそ汁がおおすすめです。暑さに強い体をつくいましよう。		30日 月		三色そばろ丼 (そぼろ丼の真) 福神あえ 豆腐とじゃがいものみそ汁 メロン / 牛乳	米 卵 乳	米 とり肉 たまご たまねぎ えだまめ 大豆ミート しょうゆ 砂糖 しょうが 油 酒 塩 キャベツ きゅうり 福神漬(大根 なす きゅうり れんこん しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 塩) にんじん ごま しょうゆ 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ こまつな ねぎ みそ 煮干しだし メロン / 牛乳
	16月		ごはん はたはたから揚げ 磯の香和え 肉豆腐 牛乳	魚 乳	米 はたはたのから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 しょうゆ パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖) 油 もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 のり 木綿豆腐 たまねぎ 牛肉 ねぎ にんじん こんにゃく えのきたけ しょうゆ 砂糖 煮干しだし みりん 油 牛乳	エネルギー 747 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 22.3 g カルシウム 423 mg 食塩相当量 2.6 g	給食は、栄養のバランスを考えて、いろいろな食材を組み合わせて献立を立てています。残さず食べていますか？体の調子が悪いときに無理をして食べる必要はありませんが、いつも同じものを残しているとか、元気が出なかったり、体の成長がなくなったり、病気にかかりやすくなったりします。少しずつ、食べる挑戦をしましよう。	毎年6月は 食育月間			毎月19日は 食育の日	※ 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、ふくらぎ、きゅうり、キャベツ	