

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	月曜日	使っている食品・【】の中は含まれるアレルゲン (ペースン・ハムは乳頭なしのものを使用)	1食あたりの栄養素【kcal】	ひとくちメモ	月曜日	こんだて	月曜日	使っている食品・【】の中は含まれるアレルゲン (ペースン・ハムは乳頭なしのものを使用)	1食あたりの栄養素【kcal】	ひとくちメモ
2月	ごはん ししやも天ぷら 野菜のごママヨ和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚・卵	米 お持ししやも天ぷら(ししやも 塩 小麦粉 でんぶん 油)油 キャベツ こまつな もやし ロースハム ノエッグレッシング*ごま ショウゆ たまご じがいも たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しょゆ 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歳で最大になります。年をとるとともに減少します。骨量が少くなると骨の中がスカスカになります。成長期のうちはしっかり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 火	ミルク食パン/いちごジャム ブレーンオムレツ ミートスペグッティ 野菜スープ ヨーグルト / 牛乳	乳 / 卵	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 砂糖 ショウゆ 鶏がらスープ 油) スペグッティ たまねぎ【にんじん】トマトマッシュチャップ 牛肉 ぶた肉 赤ワイン 油 ウスターソース コンソメ 砂糖 こしょう 塩 キャベツ じがいも たまねぎ ブロッコリー にんじん えのかたけとりがら 干ししゅうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	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大切なのはていねいな手洗いです。特に食事の前に手を洗いましょう。水だけではワ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、手のしわ、手首などすみすまで洗いましょう。手をふいための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。
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	魚・アーモンド 魚 牛乳	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 ノエッグレッシング*にんじん とうもろこし レモン 果 汁 塩 こしょう 太いん たまねぎ トマト にんじん 大豆 ベーンセロトマトケチャップ とりがら 赤ワイン 油 コンソメ にんじん 塩 こしょう	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、国外では、そのはるか昔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B群が豊富で、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 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 大麦 わかめ 大豆 しょゆ 砂糖 酒 塩 いわし かぼす レモン 煮 いわし 砂糖 しょゆ かぼす 果汁 レモン みりん にんじん たまねぎ トマト にんじん 大豆 ベーンセロトマトケチャップ とりがら 赤ワイン 油 コンソメ にんじん 塩 こしょう	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、海藻、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)、食物せんべいを多く含んでいるので、体の調子を整えてくれます。いも類は炭水化物が多く、エネルギー源になります。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 かみかみ和え 沢煮椀 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 / ひじきのり佃煮(水あめ 砂糖 しょゆ みりん のり ひじき にほしかつ お) とり肉 ハン粉【小麦】油 小麦粉 中濃ソース 酒 塩 こしょう こまつな キャベツ どうもろこし くわかめ しらす干【魚】ノエッグレッシング 酢 砂糖 しょゆ 太いん たまねぎ トマト にんじん 大豆 ベーンセロトマトケチャップ とりがら 赤ワイン 油 コンソメ にんじん 塩 こしょう	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うととても復元できません。歯を守るためによくから食べることで、食べられた歯を守ります。また、食べることで大切です。歯と口の健康の面から自分の食生活を見直してみましょう。	19 木	ごはん 豚肉の生姜炒め 太きゅうりの酢の物 いしる汁 ジョア白はどう / 牛乳	石川県メニュー 魚 魚 魚 乳 / 乳	米 ぶた肉 たまねぎ しょゆ みりん 砂糖 酒 しょゆ 太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 醋 しょゆ 砂糖 塩 からし いかボール にんじん たら でん粉 ラード みりん しょゆ 塩 砂糖 木綿豆腐 太いん たまねぎ にんじん ねぎ えのかたけ しょゆ いしる みりん ジョア白はどう(脱脂粉乳 マスカット果汁 水あめ) / 牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 37.6 g 脂 質 21.7 g カルシウム 514 mg 食塩相当量 3.0 g	石川県メニューです。「太きゅうり」は、加賀野菜の1つで、私たちがよく見るきゅうりの6倍の重さがある大きなくわうりです。煮て食べるきゅうりを育てているうちに、今の太きゅうりができます。皮をむいて、あえ物やサラダ、煮物にして食べられています。きゅうりの95%は水分で、夏場の水分補給にも効果的です。
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 木 牛乳	米 たまねぎ えび にんじん えだまめ 黄バフリカ 酒 しょゆ ごま油 中華 スープ 塩 こしょう ポークシーマイ玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 しょゆ がま油 もやし こまつな にんじん 醋 しょゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ はくさい 生揚げ ねぎ しょゆ とりがら 片栗粉 油 中華スープ しょゆ がま油 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。たくさん量の食事を食べることで、栄養バランスよく食べることの2つを大切にしましょう。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 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 魚 魚 乳 / 乳	米 あじ ハン粉【小麦】小麦粉 油 中濃ソース 酒 ごま 塩 こしょう キヤベツ きゅうり にんじん ロースハム 醋 砂糖 油 しょゆ 青じそ 塩 こしょう じがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく ごぼう うねぎ みそ 煮干し だいこん 酒	エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 23.2 g カルシウム 393 mg 食塩相当量 2.5 g	「主食」は、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。主食のことはんやパンをしっかり食べましょう。給食は必要なエネルギー量の約50%~65%を主食からとられるようになってください。一生に一度しかない成長期にある小中学生のみなさんは、給食をしっかり食べて、授業の健康につながる元気な体をつくりましょう。
6月	梅しそごはん さばのみりん焼き うの花 打ち豆汁 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 乾燥梅肉 赤しそ 砂糖 塩 さば 酒 しょゆ 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 しょゆ 酒 みりん 油 砂 糖 烹干しだし 塩 だいこん ちんげんサイ にんじん ねぎ 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆(大豆) 煮 干しだし	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、大豆をつけてもどしたものを石臼の上にのせて木づつでつぶしたもので、豆はたんぱく質が多く含んでいて、肉や魚が今よりも食べられなかった昔から日本ではよく食べられてきました。	23 月	ごはん とり肉の甘から焼き 甘酢あえ たき合わせ 牛乳	魚 魚 魚 乳 / 乳	米 とり肉 はちみつ しょゆ みりん 白ワイン 塩 こしょう キヤベツ きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油)にんじん 醋 砂糖 しょゆ がま 竹の輪と干し竹 にんじん 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 しょゆ 煮干し 酒 サラダ	エネルギー 787 kcal たんぱく質 34.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 3.0 g	「ちくわ」は、魚のすり身に塩、砂糖、でん粉、卵白などを加えて練ったすり身を太い串に巻きつけ、焼いて作ります。串を抜いてななめに切った形が、竹を切った姿に似ています。から竹の輪と干し竹と一緒に竹の輪と干し竹をつけて「ちくわ」と名付けられました。ちくわを煮物に入ると、魚のうま味と塩味でいいじり汁が出ます。
9月	ごはん 豚肉のみぞ焼き 油揚げとキャベツのおかかえ かきたま汁 さくらんぼ / 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 豚肉 みそ 砂糖 しょゆ みりん 酒 キャベツ こまつな 油揚げ 醋 しょゆ 油 しょゆ キャベツ かつお節 たまご たまねぎ にんじん ねぎ なめこ しょゆ 片栗粉 麹【小麦】煮干し 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、最も多くどれたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。初夏には、新たにまなねぎ、加賀太きゅうり、アスパラガスなどの野菜、初がく、あじ、めざりなどの魚介類、ひわ、さく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感じましょう。	24 火	ミルクロール 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	乳 魚 魚 乳 / 乳	ミルクロール【小麦 乳】 さけ ハン粉【小麦】小麦粉 油 中濃ソース 白ワイン 塩 バセリ こしょう プロコリー ロースハム カリフラワー ノエッグレッシング きゅうり にんじん キヤベツ ぶた肉 こまつな にんじん ねぎ とりがら しょゆ 酒 しらす	エネルギー 885 kcal たんぱく質 37.1 g 脂 質 38.9 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 3.1 g	みなさんはひと口食べたら何回かになりますか?よくかんで食べるといふくなります。また、あごをくさん動かすので、あごが鍛えられて歯並びがよくなります。さらに、脳の働きが活発になります。たまねぎを煮物に入ると、魚のうま味と塩味でいいじり汁が出ます。
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 魚 牛乳	バターロール【小麦 乳 たまご】 ハンバーグ(豚肉 肉類 たまねぎ 油 砂糖 塩) たまねぎ しょゆ 油 砂糖 キャベツ きゅうり ソース【魚】大豆 ノエッグレッシング 赤バフリカ レモン 果汁 トマト ぶた肉 にんじん トマト とうもろこし とりがら カレール【小麦】しょゆ 油 コンソメ にんじん しょゆ がま油 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の1つです。たんぱく質が多いので「油の肉」とも呼ばれています。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群が多く、からだが大きくな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、残さず食べましょう。	25 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	魚 魚 魚 牛乳	米 ぶた肉 たまねぎ 水煮 ピーマン 赤バフリカ 米粉 油 しょゆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん にら にらだしある しらす にんじん 片栗粉 中華スープ 杏仁豆腐(乳製品 水あめ れん乳 砂糖 杏仁パウダー) バナナ パインアップル(缶詰) 砂糖 牛乳	エネルギー 842 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 24.0 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 2.0 g	中国語で「チンジャオオ」は「ピーマン」、「ロー」は「豚肉」、「スー」は「細く切る」ことを意味します。中国の北部ではオイスターソースを入れて甘辛い味にする一方、南部では唐辛子をたっぷり入れてピリ辛に仕上げます。給食ではハッピーカラフルな料理に仕上げました。
11月	ごはん ふくらぎの照り焼き 切干大根のそぼろ炒め 油揚げのみぞ汁 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 ふくらぎ しょゆ 酒 水あめ 砂糖 しょゆ がま油 ぶた肉 にんじん 切干大根 えだまめ しょゆ 砂糖 酒 油 みりん しいたけ たまねぎ こまつな ねぎ ぶなじめ 油揚げ にんじん みそ 煮干し	エネルギー 808 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、「こぞくら」と、「ふくらぎ」と「かんど」と、「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ヶ月、大きさが30~40cmのものをいいます。	26 木	ごはん 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ぞ汁 牛乳	魚 魚 魚 乳 / 乳	米 ふくらぎ トマトケチャップ 油 ウスターソース 米粉 しょゆ 砂糖 がま油 ほうれんそう キヤベツ 切干大根 しょゆ ごま 砂糖 酒 じらす じゃがいも たまねぎ ねぎ えのかたけ にんじん みそ 煮干し	エネルギー 810 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 23.8 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 2.9 g	「エねぎ」は、いろいろな料理に使われる野菜です。食べるのは、丸く重なりあった葉の部分です。ビタミンCや血液をサラサラにする成分を含んでいます。ふくらぎのエねぎは保存のために、収穫したら乾燥させますが、春の「新たまねぎ」は乾燥させずにすぐ出荷されます。水分が多くて軟らかく、辛みが少ないので生食に向いています。
12月	ちらしすし 揚げ豚サラダ 豆腐と野菜のみぞ汁 牛乳	卵 魚 魚 牛乳	米 油揚げ にんじん 鮭卵(たまご でん粉 砂糖 油) 醋 砂糖 しょゆ 酒 やわらか ぶた肉 ブロッコリー たまねぎ 赤バフリカ 米粉 醋 片栗粉 しょゆ 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん えのかたけ みそ 煮干し	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る。人の体力が落ちる一方、食欲が活発に動く条件がそろって、食中毒が起きやすくなります。衛生的に食事を作るにあたっては、①(手洗い)いれいれ、②増やさない(料理を室温放置しない)、③やっつける(十分に火を通して)という3つのポイントをおさえることができます。暑さに強い体をつくりましょう。	27 金	トマトキーマカレー (カレーソース) プロッコリーとチーズのサラダ パインゼリー 牛乳	乳 乳	米 たまねぎ じがいも カレール【小麦】にんじん 牛肉 ぶた肉 トマト とりがら にんじん トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょゆ プロッコリー キヤベツ きゅうり ロースハム チーズ 醋 しょゆ 砂糖 油 塩 牛乳	エネルギー 855 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 27.2 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 3.7 g	トマトは、6~9月がいちばんおいしい時期です。体の調子をととのえてくれるビタミンA、ビタミンCが含まれています。また、トマトの赤い色には、強い抗酸化作用をもつ「リコピン」が含まれており、私たちのからだを守ります。病気になりにくくからだを作ってくれます。トマトは、加熱することでうまみや甘みがアップします。
13月	野菜ピラフ チキンナゲット 金 プロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 にんじん たまねぎ 赤バフリカ ピーマン とうもろこし コンソメ オリーブ油 チキンナゲット(鶏肉 大豆たんぱく おから とうもろこし 砂糖 油)油 プロッコリー キヤベツ きゅうり たまねぎ 醋 しょゆ 砂糖 油 塩 じがいも たまねぎ こまつな もやし ぶた肉 にんじん とりがら しょゆ 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	今時期は体はまだ暑さに慣れていないので、熱中症には特に注意しましょう。涼しい服装で、のどの渇き前に水分補給をします。一度に飲水量はコップ一杯程度で、水やお茶がおすすめです。食生活では、まずは、朝食をしっかりとりましょう。食べ物から水分補給ができるからです。朝一杯のみぞ汁がおすすめです。暑さに強い体をつくりましょう。	30 月	三色そぼろ丼 (そぼろ丼の具) 福神ええ 豆腐とじゃがいものみぞ汁 メロン / 牛乳	卵 卵 魚 牛乳	米 どり肉 たまご たまねぎ えだまめ 大豆ミート しょゆ 砂糖 しょゆが油 酒 キヤベツ きゅうり 福神ええ(大根 なす きゅうり れんこん しょゆが油 酒 塩 木綿豆腐 ジャガイモ たまねぎ こまつな ねぎ みそ 煮干し メロン / 牛乳	エネルギー 777 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 21.4 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 2.8 g	「メロン」は、初夏を代表する果物の一つです。甘くてジューシーで、さわやかな香りが楽しめます。マスクローラン、アンデスマロン、クインシーメロン、プリンスマロンなど、たくさんの種類があり、果肉の色は緑色、オレンジ色、乳白色の3種類に分かれます。熟したときは一層おいしく、おしりの部分が柔らかくなっています。おじりの部分が柔らかくなっています。
16月	ごはん はたはたから揚げ 磯の香和え 肉豆腐 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 はたはたから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 しょゆ バブリカ しょゆ もやし こまつな にんじん しょゆ 砂糖 のり 木綿豆腐 たまねぎ 肉 ねぎ にんじん にんじん えのかたけ しょゆ 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?他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、いつも同じものを選んでいると、元気が出なかったりします。病気にかかりやすくなったりします。少しす、食べる挑戦をしてみましょう。	※ 都合により献立は変更になることがあります。 ※ 今年6月は食育月間 毎月19日は食育の日 毎月20日は食育月間	毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日 毎月20日は食育月間	毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日 毎月20日は食育月間	毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日 毎月20日は食育月間	毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日 毎月20日は食育月間	毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日 毎月20日は食育月間