

7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）

曜日	こんだて	乳・卵	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ベーコン・ハムは乳頭なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ	曜日	こんだて	乳・卵	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ベーコン・ハムは乳頭なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
1 火	ミルク食パン/チョコクリーム クリスピーチキン ポテトサラダ ひじきと野菜のコンソメスープ 牛乳	乳/ 魚	ミルク食パン【小麦 乳】／ チョコクリーム【水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング コアハウター】 鶏肉 コーンフレーク ノンエッグドレッシング 油 白ワイン 塩 こしょう じゃがいも ブロッコリー ツナ【魚】ノンエッグドレッシング【にんじん とうもろこし 塩 こしょう】 豆腐 玉ねぎ キャベツ 小松菜【にんじん とりがらだし しょうゆ】コンソメひじき 白ワイン 塩 こしょう	エネルギー 860 kcal たんぱく質 36.2 g 脂 質 33.5 g カルシウム 365 mg 食塩相当量 3.5 g	体力を消耗する暑い夏は、特に朝食をしつかり食べて登校しましょう。朝食をまったく食べていない人は、おにぎりやハナナなど食べやすいものから始めましょう。ごはん・パンだけといふ人は、ワインセラーや卵、ブロッコリーやミニトマトなど準備しやすいおかずを1品つけてみましょう。朝食で少しでもとれる栄養を増やせるように考えてみましょう。	10 木	ビビンバ(ごはん) はるまき はるさめスープ 牛乳	卵	米 もやし 牛肉 小松菜 錦糸たまご【たまご でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん とりがらだし 油】にんじん しょうゆ 切り干し大根 砂糖 油酒 ごまごま油 春巻き【豚肉【にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード】しょうゆ 小麦粉 ショートニング 米粉 春雨 でん粉 しょうが しいたけ 砂糖 粉あめ 塩】 キャベツ 玉ねぎ ねぎ【にんじん えのきたけ しょうゆ 春雨 中華スープ 塩 こしょう】	エネルギー 797 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 28.4 g カルシウム 332 mg 食塩相当量 3.0 g	「ビビンバ」は、韓国語で混ぜご飯を意味する、韓国の代表的な料理です。ご飯の上にナムルや肉、せんまい、卵などをのせた料理で、コチュジャンやごま油をのせてスプーンでかき混ぜて食べます。給食ではせんまいのかわりに切り干し大根を入れて、歯ごたえを出しています。野菜もたっぷりとれる、人気の給食メニューです。
2 水	ごはん 焼きぎょうざ 野菜のナムル 麻婆豆腐 牛乳	米 やきぎょうざ 野菜のナムル まーぼーどうふ 牛乳	米 焼きぎょうざ【キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ】にら 大豆たんぱく油 ごま油 塩 酒 オイスター・ソース でん粉 もち米粉 しょうゆ もやし 小松菜【にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油】 豆腐 玉ねぎ 豚肉【にんじん ねぎ 赤みそ しょうゆ】にら 大豆ミート 酒 砂糖 片栗粉 しいたけ 油【ににく しお】ごま油 トバン・ジャン	エネルギー 838 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 27.9 g カルシウム 453 mg 食塩相当量 3.2 g	毎日の食事をよくかんで食べています。現代は昔に比べて、やわらかい食べ物が増えて、かむ回数が減っています。よくかむことは、虫歯予防や味覚・脳の発達、消化の促進につながります。カレーライスや麻婆豆腐など、ついいつままで食べてしまうようなメニューの時は、よくかむことができるので、副菜をつけて意識してかむ回数を増やしましょう。	11 金	ごはん あじの南蛮漬け 豚肉となすのみそ炒め かきたま汁 牛乳	魚 卵	米 あじ 玉ねぎ 片栗粉 米粉 砂糖 酒 しょうゆ 醋 ごま油 キャベツ なす 玉ねぎ 豚肉【にんじん ピーマン 赤みそ 砂糖 酒 しょうゆ】みそ たまご 豆腐 小松菜 ねぎ【にんじん しょうゆ 煮干しだし 片栗粉 みりん 昆布だし しいたけ】	エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 23.4 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 2.4 g	給食の卵は石川県でとれたもので、一つ一つ調理員さんが確認しながら割ってくれています。スープに入れると、片栗粉でとろみをつけてから卵を入れるとふわふわに仕上がります。卵には、食物繊維とビタミンC以外の栄養成分がバランスよく含まれています。野菜と一緒に食べると卵に含まれない栄養素もしっかりとることができます。
3 木	豚肉と昆布の炊き込みごはん たまご焼き にんじんしりしり じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁 牛乳	卵 魚 卵	米 大麦 豚肉 ごぼう えだまめ しょうゆ 酒 油 砂糖 みりん しょうが 昆布 厚焼きたまご【たまご でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油】 にんじん 玉ねぎ ツナ【魚】 しょうゆ 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし わかめ	エネルギー 741 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 24.8 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 3.0 g	「にんじんしりしり」は、沖縄県全體で食べられている郷土料理で、「しりしり」という言葉は沖縄の方言で、「千切り」という意味です。細く切ったにんじんと卵を炒めて作るのが一般的です。にんじんは免疫力を高める力口音を豊富に含む緑黄色野菜の代表で、彩りもよいので給食にはよく使われる野菜です。にんじんしりしりで、にんじんの栄養をたくさんとりましょう。	14 月	タコライス(ごはん) キャベツサラダ 沖縄県産もずくスープ パイナップル／牛乳	乳	米 タコライスメニュー 玉ねぎ 牛肉 豚肉トマトケチャップ チーズ ウスター・ソース 大豆ミート 酒 カレー粉 塩 こしょう キャベツ きゅうり 玉ねぎ【にんじん ハム 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう】 豆腐 チンゲンサイ 玉ねぎ うもろこし とりがらだし 中華スープ しょうゆ もずく 塩 こしょう 玉ねぎ 豚肉【にんじん キャベツ トマト ブロッコリー ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 塩 こしょう】 パイナップル／牛乳	エネルギー 809 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 27.1 g カルシウム 421 mg 食塩相当量 2.9 g	沖縄をテーマにした献立です。「タコライス」は、メキシコの「タコス」という料理がヒントになって誕生した沖縄料理です。ひき肉・玉ねぎ・トマト・チーズなどを炒めて具を作り、ご飯の上にのせて食べます。また、沖縄特有の温暖な気候の中、「もずく」や「パイナップル」もたくさん生産されています。他にもどんな沖縄料理があるか調べてみましょう。
4 金	ごはん 揚げさばの甘酢ソースかけ プロッコリーのごまマヨあえ 豆腐のみぞ汁 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 さば 油 米粉 醋 片栗粉 しょうゆ 酒 砂糖 しょうが ごま油 プロッコリー キャベツ ノンエッグドレッシング【にんじん ごま しょうゆ】 豆腐 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜 みそ【にんじん 煮干しだし】 牛乳	エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 31.7 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 2.5 g	さばのような背中の青い魚は、「ドコサヘキサエン酸」や「エイコサペンタエン酸」とよばれる体によい脂質の成分が含まれています。血液の流れをよくして生活習慣病を予防したり、頭のはたらきをよくしてくれます。七尾市は石川県でとれた魚を積極的に給食に使っています。地元でとれた魚を味わって食べましょう。	15 火	バターロール ポテトグラタン ひじきのサラダ トマトスープ 牛乳	乳・卵 乳 卵 乳	バターロール【小麦 乳 たまご】 じやがいも 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 しめじ チーズ 米粉 バター 白ワイン もやし きゅうり うもろこし【にんじん ひじきの佃煮【ごま】 酢 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう】 玉ねぎ 豚肉【にんじん キャベツ トマト ブロッコリー ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 塩 こしょう】 牛乳	エネルギー 798 kcal たんぱく質 34.8 g 脂 質 29.5 g カルシウム 444 mg 食塩相当量 3.5 g	トマトは夏が旬の野菜です。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養たっぷりの野菜です。赤い色はリコピンという成分によるもので有害な活性酸素のはたらきを抑え、生活習慣病予防にも効果的です。水分が多く、暑い夏の水分補給にもぴったりの野菜です。
7 月	ちらし寿司 お星さまコロッケ ミニトマト 七夕汁 七夕ゼリー／牛乳	卵 魚 魚 魚 牛乳	米 酢 砂糖 塩 油揚げ たけのこ【にんじん 錦糸たまご【たまご】でん粉 醗 みりん とりがらだし 油】えだまめ しょうゆ しいたけ 酒 星のコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 塩 小麦粉 でん粉 ハム コーンフラワー 水あめ ラード)油 ミニトマト 大根 豚肉 オクラ【にんじん ごぼう そうめん しょうゆ 煮干しだし 酒 みりん 昆布だし】 七夕ゼリー(りんご果汁 レモン果汁 みかん果汁 砂糖 水あめ 寒天)牛乳	エネルギー 816 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 25.3 g カルシウム 451 mg 食塩相当量 3.4 g	七夕の行事食です。お星さまのコロッケと七夕ゼリー、そうめんと星形のオクラを天の川に見立てた七夕汁です。オクラは夏が旬の野菜で、独特の粘りの成分には血压を下げたり、消化を助けるはたらきがあります。ビタミン類も多く含まれ、体の免疫力を高めてくれる野菜です。形も楽しんで食べましょう。	16 水	ごはん 酢豚 五目中華スープ みかんゼリー 牛乳	卵 卵 卵 乳	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ うずらたまご【にんじん ピーマン 酢 油 しょうゆ 砂糖 ケチャップ】トマト 米粉 とりがらだし しょうが 片栗粉 にんにく 豆腐 小松菜【はくさい もやし うもろこし とりがらだし 中華スープ】酒 しいたけ 塩 こしょう みかんゼリー(みかん果汁 水あめ 砂糖)	エネルギー 840 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 25.8 g カルシウム 334 mg 食塩相当量 2.3 g	給食には毎日牛乳がつきます。牛乳に含まれるカルシウムは体への吸収率がよく、手軽にカルシウムをとることができます。また、スポーツ後に速やかに牛乳を飲むと、水分補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。夏休みなど給食がないときでも、意識して牛乳を飲むようにしましょう。
8 火	ピザトースト キャベツとかぼこのレモンサラダ 夏野菜のポトフ ヨーグルト 牛乳	乳 魚 魚 牛乳	ミルク食パン【小麦 乳】チーズ ハム ピザソース 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 砂糖 キャベツ ブロッコリー うもろこし かまぼこ【魚】ノンエッグドレッシング【にんじん レモン果汁 塩 こしょう】 キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 なす ズッキーニ【にんじん 黄バブリカ とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう】 ヨーグルト 牛乳	エネルギー 786 kcal たんぱく質 34.4 g 脂 質 28.4 g カルシウム 709 mg 食塩相当量 4.1 g	なす・ズッキーニ・パブリカは夏が旬の夏野菜です。他にも、トマト・オクラ・うもろこし・すいかなども夏が旬です。旬の時期の野菜には、1年のうちいちばん栄養がたくさん含まれています。夏野菜は水分が多く含まれていて、暑いときの水分補給にも役立ちます。旬の野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。	17 木	ごはん／しそぶりかけ 鶏肉のから揚げ プロッコリーとコーンのサラダ 野菜と油揚げのみぞ汁 牛乳	米 鶏肉 野菜 牛乳	米／ しそぶりかけ(赤いそ 砂糖 塩) 鶏肉 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 酒 しょうが キャベツ ブロッコリー うもろこし 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 大根 玉ねぎ【にんじん 油揚げ ねぎ なめこ みそ 煮干しだし】	エネルギー 747 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 24.4 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 2.4 g	もうすぐ楽しい夏休みが始まります。長いお休みはつい夜更かしをしたり、朝食なしの1日2食になったりと生活リズムが乱れてしまします。そのような生活が続くと、体力が減り夏バテにつながります。夏休みの間も、早寝早起き朝ごはん、栄養バランスがとれないないように、特に野菜をとることを意識しましょう。夏休みを楽しく健康に過ごしましょう。
9 水	ごはん ぶりのカレーソース焼き 切干大根の彩りあえ 豚汁 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 ふくらぎ みりん 酒 しょうゆ ウスター・ソース 砂糖 片栗粉 塩 カレー粉 小松菜 キャベツ ノンエッグドレッシング ハム 切り干し大根 黄バブリカ ごま しょうゆ 砂糖 昆布 豆腐 豚肉 玉ねぎ【にんじん ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒	エネルギー 798 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 28.9 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 2.7 g	暑くなり汗をかく量が増えると、熱中症の危険が高まります。のどがかわく前にこまめに水分をとることが大切です。また、暑いとジユースなど甘い飲み物を飲みたくなりますが、飲みすぎは虫歯や肥満の原因になります。普段の水分補給は水・お茶にして、くたくさん汗をかいたり、運動をするときはスポーツドリンクを活用しましょう。	18 金	夏野菜カレー(ごはん) (カレーソース) 野菜と海藻のナムル すいか 牛乳	米 野菜 牛乳	米 玉ねぎ じゃがいも カレール【小麦】小菊かぼちゃ 豚肉 なす【にんじん 黄バブリカ とりがらだし りんご 大豆ミート ケチャップ ウスター・ソース 赤ワイン 油】ににく しょうが カレー粉 もやし 小松菜 ハム 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 海藻ミックス【わかめ 茎わかめ 昆布 赤さかのり 白ふのり 白とさかのり】中華スープ すいか	エネルギー 802 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 25.1 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 3.8 g	「小菊かぼちゃ」は能登地方で伝統的に作られる能登野菜のひとつです。上から見ると菊の花のように見える小さなかぼちゃです。普通のかぼちゃよりも水分が多いので、だしこよく吸収する煮物などと食に使われることが多いです。夏野菜カレーの中に小菊かぼちゃを入れました。他の夏野菜といっしょに味わって食べましょう。

※ 都合により献立は変更になることがあります。

※ 今月の地場産物（石川県産）米、米粉、牛乳、卵、大豆、ふくらぎ、あじ、さば、きゅうり、キャベツ、ねぎ、小菊かぼちゃ、すいか

【「夏に咲く野菜の花当てクイズ」の答え】①トマト ②きゅうり ③かぼちゃ ④オクラ ⑤ピーマン ⑥ごぼう ⑦うもろこし ⑧なす