

5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	乳・卵・対応	使っている食品 *【】の中に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	日曜日	こんだて	乳・卵・対応	使っている食品 *【】の中に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 木	ごはん えびシーマイ 春雨とひじきのサラダ 豆腐の中華煮 牛乳	えび・魚 卵	米 えびシーマイ(たらすり身えび玉ねぎラードでん粉キャベツ大豆たんぱく砂糖 塩 小麦粉) もやしきゅうりはるさめ 錦糸卵(たまごでん粉 砂糖 油)にんじん酢 ひじき佃煮ごま砂糖 しょうゆごま油 木綿豆腐 たまねぎぶた肉 キャベツ チンゲンサイにんじん 赤みそしょうゆ 片栗粉 中華スープ 牛乳	エネルギー 770 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 21.5 g カルシウム 386 mg 食塩相当量 2.6 g	日本人は世界一「えび」が好きな国民といわれています。なぜなら、私たちが食べているえびは、ほとんどが外国の海で育てられ、日本に運ばれたものだからです。ゆでるときれいな赤色になるので、お祝いの料理にも必ず使われています。たんぱく質が多いので、成長期の中小学生にはぜひ食べてほしいです。	19 月	ごはん コロッケ のりとおじやこのサラダ 鶏だんご汁 牛乳	米 コロッケ(じゃがいも玉ねぎ豚肉 砂糖 油 ラード 醬油 塩 バン粉 小麦粉 コーンフラワー水あめでん粉)油 中濃ソース キャベツ キゅうりしらす干し【魚】もうろこにんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 のり酒 とり肉 たまねぎ チンゲンサイにんじん ぶなしめじ みそ 煮干しねぎ 片栗粉 しょうゆ 酒	エネルギー 788 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 24.5 g カルシウム 402 mg 食塩相当量 2.8 g	「コロッケ」はフランスで生まれた料理です。ステーキや魚のソテーの横についていた「コロッケット」という揚げ物をヒントにして作されました。日本では太平洋戦争の頃、海軍の兵士におかすとして出したことがきっかけで、戦争が終わると全国に広まりました。カレーや肉じゃがと同じくらい日本人が大好きなおかずです。	
2 金	ごはん／しそふりかけ さわらのみぞマヨ焼き チンゲンサイの煮びたし 若竹汁 かしわもち／牛乳	魚 /乳	米／しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩) さわら(さごし) 白みぞ ノエッグレッシング 酢 みぞ こしょう チンゲンサイ キャベツ にんじん 油揚げ えのきだけ しょうゆ 砂糖 煮干し たけのこ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 煮干しだし しょうゆ 酒 みりん わかめ かしわもち(小豆 砂糖 寒天 塩 米粉 でん粉 油) / 牛乳	エネルギー 815 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 22.0 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 2.9 g	5月5日は「こどもの日」、こいのぼりやかぶとを飾って、子どもたちの健やかな成長を願う日です。かわいちは「かしわ」という植物の葉でくるんだおもちゃのことです。かわいちは、新しい葉が出来るまで古い葉は落ちない性質があることから、「子どもが次々と家を守っていますように」という願いが込められています。	20 火	バターロール ハンバーグ キャベツのトマト煮 マカロニとたまごのスープ フルーツヨーグルト / 牛乳	乳・卵 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) キャベツ トマト たまねぎ [にんじん]トマトケチャップ ベーコン サやいんげん 赤ワイン 酢 しょうゆ コンソメ [にんにく]こしょう たまご たまねぎ こまつな [にんじん]マカロニ とりがらだし しょうゆ 片栗粉 コンソメ ホワイト こしょう 牛乳 / パインアップル ヨーグルト ピューリーフ (ピューリーフ 果汁 砂糖 水あめ) もち 砂糖	エネルギー 867 kcal たんぱく質 34.5 g 脂 質 33.2 g カルシウム 647 mg 食塩相当量 3.7 g	野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。トマトやバジルの赤い色素「リコピン」には生活習慣病予防効果が期待されています。なすやブルーベリーの紫色の色素「アントシアニン」は目にやさしいといわれます。野菜や果物で食事の彩りを豊かにすると食欲が増すだけではなく、健康にもつながります。	
7 水	ジャージー丼(ごはん) （眞） 揚げギョーザ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	魚 /乳	米 「ジャージー丼」は、ジャージー麺の肉みそをこはんにかけて丼にした料理です。給食では、油で炒めたひき肉の他に、みじん切りにした野菜もたっぷり使っています。味付けには、トウバンジャンという中国の辛い調味料やテンメンジャンという甘味とくのある中華みそを使って隠し味であります。中華風の丼を味わって食べましょう。	エネルギー 780 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 25.3 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 3.1 g	わかめごはん わらじく 鶏肉のコーンフレーク焼き ジャーマンポテト 厚揚げとキャベツのみぞ汁 オレンジ / 牛乳	乳 米 大麦 わかめ 砂糖 塩 とり肉 コーンフレーク ノエッグレッシング バルメザンチーズ 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ [にんじん] どうろこ ポークインナー えだまめ 油 コンソメ こしょう キャベツ 生揚げ こまつな [にんじん] えのきだけ ねぎ みぞ 煮干しだし オレンジ / 牛乳	エネルギー 838 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 22.4 g カルシウム 388 mg 食塩相当量 3.1 g	給食のすまし汁やみぞ汁はいわしや昆布、かつおなどでだしをとって作っています。にしさきさせることで、調味料をいれすぎることなく美味しくすることができます。食材1つでだしをとるより、合わせて使ったほうが、うま味成分の相乗効果でよりうまいが強くなります。ご家庭でもだしをとってみましょう。			
8 木	梅菜めし ふくらぎのヨーグルト焼き 小松菜のおひたし 豚汁 牛乳	魚 魚・乳	米 菜めしの素(広島菜京葉 大根菜 砂糖 塩 赤みそ かつおぶし) 梅ごま ふくらぎ みそ ヨーグルト 三温糖 しょうが こまつな キャベツ もやし 油揚げ にんじん しょうゆ みりん 砂糖 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 えのきだけ みそ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 784 kcal たんぱく質 34.9 g 脂 質 24.9 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 3.2 g	「魚」は成長や健康のために役立つ栄養素が豊富でいること、日本人の伝統的な食文化である「和食」を支えている食材であること、そして、日本の伝統的な漁業を応援するためで、できるだけ食べる機会を増やしてほしい食品です。石川県は海に面した地形から、とれる魚の種類の多さが日本一多いです。地元でとれる魚を積極的に食べるようしましょう。	22 木	ごはん さばのカレーマリネ 五目きんぴら 豆腐のみぞ汁 牛乳	魚 さば【魚】 たまねぎ 油 赤バジル 片栗粉 醋 砂糖 酒 米粉 塩 カレー粉 バセリ こしょう ごぼう くろこぶた肉 れんこん [にんじん] さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 ごま 木綿豆腐 こまつな たまねぎ [にんじん] ねぎ みぞ 煮干しだし	エネルギー 805 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 27.6 g カルシウム 369 mg 食塩相当量 2.5 g	「さば」は、たんぱく質、ビタミンD、鉄などが豊富です。また、DHAやEPAとよばれる、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしてくれるといわれている不飽和脂肪酸も含まれます。今回は、さばをカレー味のマリネにしました。残さず食べましょう。	
9 金	ごはん 鶏肉の山椒揚げ 野沢菜えあ お田えの煮物 りんごゼリー / 牛乳	魚 魚・乳	米 長野県メニュー 「鶏肉のさんざん揚げ」は、鶏肉をにんにくとじょうゆで揚げに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた料理です。野沢菜は長野県を代表する伝統野菜です。塩やしょうゆで漬け込んだ野沢菜漬けは、おにぎりや長野県の郷土料理である「おやき」の具材や、バスタなどいろいろな料理でおいしく食べられています。	エネルギー 775 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 405 mg 食塩相当量 2.6 g	チキンライス オムレツ フライドポテト 野菜スープ チーズ / 牛乳	卵 米 とり肉 たまねぎトマト 青ブーバントマトケチャップ エリンギ 白ワイン 油 ウス ブラシスコソース 塩 こしょう オムレツ(たまご 濃粉 りんご酢 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ 油 みりん) じゃがいも 油 塩 キャベツ たまねぎ ブロッコリー [にんじん]ベーコン どうろこ とりがらだし しょうゆ ホワイトコンソメ 塩 こしょう	エネルギー 785 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 28.8 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 3.1 g	主食のごはんやパンに多く含まれている「炭水化物」はエネルギーのものになるとされる素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりにも悪影響します。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとるようと考えられているので、ごはんを減らしたり残したりしないで、しっかり食べましょう。			
12 月	ごはん サーモンカツ 炒り豆腐 大根と油揚げのみぞ汁 牛乳	魚 魚・卵	米 サーモンカツ(パン粉 さけ 玉ねぎ キャベツ 小麦粉 でん粉 大豆油 マヨネーズ 砂糖 塩 大豆たんぱく油)豆腐 こまつな とり肉 ごぼう にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酢 ごま油 いいたけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし	エネルギー 809 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 28.8 g カルシウム 398 mg 食塩相当量 2.8 g	ごはん いわしのおかか煮 野菜のこまあえ 親子煮 牛乳	魚 いわしのおかか煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 塩) こまつな もやし キャベツ [にんじん] ごま しょうゆ 砂糖 たまご じゃがいも たまねぎ こんにゃく とり肉 [にんじん] 車ふ しょうゆ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 802 kcal たんぱく質 35.9 g 脂 質 23.8 g カルシウム 471 mg 食塩相当量 2.8 g	感染症予防でもっと大切のはていねいな手洗いです。特に食事の前は急に入りに手を洗いましょう。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。手を手くための清潔なハンドカチを毎日準備しましょう。			
13 火	ミルク食パン／みかんジャム 鶏肉のハーナーガーリック焼き 大豆とポテトのサラダ ブイヤベース風スープ 牛乳	乳/ 乳/ えび・貝 乳	ミルク食パン【小麦 乳】／みかんジャム(水あめ みかん 砂糖) とり肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン [にんにく]塩 じゃがいも きゅうり ハーナーガーリック焼き にんじん チーズ 大豆 レモン果汁 塩 こしょう キャベツ たまねぎ えび にんじん あさりトマトケチャップ ベーコン ブロッコリー にんにく 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 777 kcal たんぱく質 39.3 g 脂 質 26.1 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 3.4 g	セルフカレーサンド(ミルク食パン) ドライカレー(眞) ツナのコールスローサラダ じゃがいものミルクスープ 牛乳	乳 ミルク食パン【小麦 乳】 ぶた肉 たまねぎ [にんじん] カーネルウ【小麦】 大豆ミート 赤ワイン りんごトマトケチャップ イヌクサース 油 コンソメ しょうが [にんにく] キヤベツ キゅうり ツナ【魚】 どうろこ ハーナーガーリック焼き 醗レモン果汁 油 砂糖 塩 こしょう 牛乳 ジャガイモ たまねぎ こまつな [にんじん] ぶなしめじ ベーコン 米粉 脱脂粉 とりがらだし 油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.0 g 脂 質 34.8 g カルシウム 469 mg 食塩相当量 3.5 g	皆さんは姿勢よく食べていますか?ひじをついたり、足をくんだり、背もたれにやりかたり、姿勢が悪いと、見た目が良くないなど、マナーの面で気をつけたいものです。また、食事時の姿勢は胃腸のはたらきに影響があるといわれています。姿勢よく食べましょう。			
14 水	ごはん 五目厚焼きたまご 切り干し大根の彩りあえ すき焼き風煮 牛乳	卵 魚 魚 乳	米 五目厚焼きたまご(卵 かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉 もやし しょうゆ みりん こしょう) じゃがいも たまねぎ こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう ねぎ ごま油 レモン果汁 こんぶ たまねぎ 牛肉 焼き豆腐 はくさい こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう ねぎ ごま油 砂糖 みりん 油 牛乳	エネルギー 761 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 21.0 g カルシウム 409 mg 食塩相当量 3.2 g	チャーハン めぎさすの南蛮風 五目みそラーメン いちごヨーグルト 牛乳	卵 魚 米 たまねぎ たまご ロースハム [にんじん] えだまめ しょうゆ ごま油 砂糖 中華スープ 塩 こしょう めぎさすのから揚げ(めぎさす 片栗粉) 油 醗 しょうゆ 三温糖 ごま油 ツバメハニカ 中華めん キヤベツ ぶた肉 こまつな もやし ねぎ [にんじん] とりがらだし みそ しょうゆ 中華スープ 油 砂糖 塩 こしょう いちごヨーグルト 牛乳	エネルギー 852 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 22.3 g カルシウム 407 mg 食塩相当量 3.2 g	「ラーメン」とは、中華麺・スープ・チャーシュー・ねぎなど、いろいろな具を組み合わせた麺料理です。ラーメンは中国語で「引っぱる」という意味があり、包丁で切って細い麺にするのではなく、生地を手で引っぱって伸ばしながら細くします。日本風にアレンジされて進化し続けるラーメンは「日本人の国民食」です。			
15 木	ごはん ちくわの天ぷら 油揚げと野菜の梅あえ じゃがいものそぼろ煮 牛乳	魚 魚 魚 乳	米 ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 こまつな キャベツ 油揚げ にんじん ねりうめ (うめ 食塩 しそ) しょうゆ 砂糖 じゃがいも たまねぎ こんにゃくとり肉 ぶた肉 [にんじん] サヤイーンゲン しょうゆ 牛乳	エネルギー 800 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 23.2 g カルシウム 356 mg 食塩相当量 2.4 g	ごはん さけのセサミフライ 豚肉と野菜のソース炒め じゃがいもとわかめのみぞ汁 牛乳	魚 米 さけ バン粉【小麦】 油 米粉 小麦粉 白ワイン ごま あおり 塩 こしょう キヤベツ ぶた肉 たまねぎ [にんじん] ビーマン 油 中濃ソース ウターソース 油 じゃがいも こまつな ねぎ [にんじん] とりがらだし みそ 煮干しだし わかめ 牛乳	エネルギー 869 kcal たんぱく質 35.1 g 脂 質 30.4 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 2.0 g	ごまは英語で「セサミ」と言います。私たちが食べているごまは、ゴマ科ゴマ属の植物が成長して花を咲かせ実をつけた、その種です。小さな粒ですが、血液の流れをよくしてくれる不飽和脂肪酸、カルシウム・マグネシウム・鉄分などのミネラルがバランスよく含まれます。また香ばしい香りと風味が食欲増進にもつながります。			
16 金	大豆のキーマカレー(ごはん) こんにゃくサラダ 飲むヨーグルト 牛乳	魚 魚 乳 乳	米 たまねぎ ジャガイモ カレールウ【小麦】 ぶた肉 [にんじん] 大豆 とりがらだし りんご 大豆ミートドレーニング ウターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうゆ キヤベツ こんにゃく キュウリ とうもろこし [にんじん] 醗 しょうゆ ごま油 砂糖 塩 ヨーグルト 牛乳	エネルギー 823 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 26.0 g カルシウム 539 mg 食塩相当量 3.5 g	ごはん ふくらぎのチリソース もやしのナムル たまごスープ 牛乳	魚 米 ふくらぎトマトケチャップトマト 油 片栗粉 ねぎ 酢 砂糖 しょうゆ にんにく 塩 こしょう もやし こまつな ねぎ [にんじん] みりん ごま油 ごま油 木綿豆腐 たまご たまねぎ たまご水 とりがらだし ソース 片栗粉 中華スープ 牛乳	エネルギー 838 kcal たんぱく質 33.8 g 脂 質 32.1 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 2.3 g	楽しく食事をするためには、みんなが気持ちよく食事ができる環境を作ることが大切です。そのためには、一人一人が食事のマナーを守りましょう。マナーの基本は相手の立場になって考え、思いやりであります。毎日の給食もみんなで気をつけて楽しい時間にしましょう。			