



今月の給食目標  
「よく噛んで食べよう」

献立は学校給食摂取基準を目標に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * 【 】の中は含まれるアレルゲン 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
3月	ごはん		米	エネルギー <b>860.1</b> kcal	
	揚げヨーザ	卵・小麦・大豆	ぎょうざ(キャベツ 豚肉 たまねぎ にら しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 小麦粉) 油	たんぱく質 <b>36.6</b> g	
	春雨とひじきの中華サラダ	卵・小麦・大豆	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 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	脂 質 <b>22.2</b> g	ひじきは、海の波が荒い岩場でとれる海藻で、日本では、縄文時代から食べられてきたといわれています。歯や骨を作るのに重要なカルシウム、マグネシウム、腸内環境を整える食物せんいも豊富です。
	豆腐のふわふわ煮 牛乳		絹ごし豆腐 もやし チンゲンサイ たまねぎ ぶた肉 にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 中華スープ しいたけ 牛乳	カルシウム <b>538.6</b> mg 食塩相当量 <b>3.1</b> g	
4月	ごはん		米	エネルギー <b>795.5</b> kcal	
	チキンカツ		小麦・油 とり肉 パン粉【小麦】 油 中濃ソース 小麦粉 酒 米粉 塩 こしょう	たんぱく質 <b>32.7</b> g	みなさんはひとくち食べたら何回かんでいますか？よくかんで食べると、食べ物が小さくなるので、消化吸収がよくなります。また、あごをたくさ動かすので、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、記憶力が高まります。ひとくち30回をめざしてよくかんで食べましょう。
	カニカミあえ	いか・ごま油	こまつな キャベツ いか わかめ にんじん しょうゆ みりん ごま油 酒	脂 質 <b>22.7</b> g	
	火 豆乳汁		だいこん 生揚げ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ 豆乳 大豆 みそ ぶなしめじ 煮干しだし	カルシウム <b>474.9</b> mg	
牛乳		牛乳	食塩相当量 <b>2.3</b> g		
5月	ごはん		米	エネルギー <b>828.3</b> kcal	
	ふくらぎの梅照り焼き		魚 ふくらぎ しょうゆ 酒 梅干し 水あめ 砂糖 しょうが 片栗粉	たんぱく質 <b>34.3</b> 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、こそくら、ふくらぎ、がんと、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カ月、大きさが30〜40cmのものをいいます。
	野菜のいしる炒め	いしる	キャベツ もやし たまねぎ とり肉 にんじん いしる 酒 しょうゆ 油 砂糖 片栗粉 こしょう	脂 質 <b>22.6</b> g	
	水 豆腐と油揚げのみそ汁		木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし	カルシウム <b>451.9</b> mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.4</b> g		
6月	トマトキーマカレー (カレーソース)	(小麦)	米 小麦	エネルギー <b>813.1</b> kcal	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、病気になるい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。
	たまごわかめの中華サラダ	小麦	たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ【小麦】 にんじん トマト とりがらだし トマトりんご トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 大豆 油 にんにく しょうが	たんぱく質 <b>28.8</b> g	
	木 パイナップル	パイナップル	キャベツ 卵焼き(卵 でんぷん 砂糖 かつおだし 油) きゅうり しらす干し【魚】 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 わかめ ごま	脂 質 <b>25.9</b> g	
	牛乳	乳	パイナップル 牛乳	カルシウム <b>392.6</b> mg 食塩相当量 <b>2.6</b> g	
7月	ミルク食パン/いちごジャム	小麦・乳	食パン【小麦 乳】 / いちごジャム	エネルギー <b>786.8</b> kcal	『ヨーグルト』は、今から五千年前のエジプトで壁に絵が残るほど古くから食べられていました。日本でも奈良時代に『酪』という名前で食べられていたそうです。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を混ぜ、発酵させて作ります。そのおかげで消化吸収がよく、乳酸菌がおなかの調子を整えてくれます。舌手に思わず、食べてみましょう。
	ブレンオムレツ	卵	たまご 鶏粉 りんご 酢 砂糖 醤油 鶏がらスープ 油	たんぱく質 <b>35.1</b> g	
	きのこのミートスパゲッティ	小麦	スパゲッティ たまねぎ ぶた肉 トマトケチャップ エリンギ マッシュルーム 赤ワイン 油 ウスターソース コンソメ 砂糖 こしょう 塩	脂 質 <b>21.1</b> g	
	金 野菜のコンソメスープ 牛乳 / ヨーグルト	乳/乳	キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン セロリ えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳 / ヨーグルト【乳】	カルシウム <b>411.4</b> mg 食塩相当量 <b>2.7</b> g	
10月	ごはん		米	エネルギー <b>849.3</b> kcal	
	きびなごフライ	魚・卵・卵黄	きびなご じゃがいも 米粉 しょうが 砂糖 油	たんぱく質 <b>32.7</b> g	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。
	小松菜のごまあえ	ごま	こまつな もやし キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖	脂 質 <b>25.6</b> g	
	月 高野豆腐のたまごとし	卵	たまご じゃがいも たまねぎ とり肉 しらす干し にんじん 凍り豆腐 さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん しいたけ	カルシウム <b>367.1</b> mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.9</b> g		
11月	大豆とわかめのごはん	(小麦)	米 小麦 わかめ 大豆 砂糖 塩 しょうゆ 酒	エネルギー <b>879.4</b> kcal	大豆は日本人が昔から食べてきた食べ物の一つです。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、残さず食べましょう。
	厚焼きたまご	卵	厚焼きたまご(卵 でんぷん 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油)	たんぱく質 <b>30.9</b> g	
	火 ツナポテトサラダ	魚・乳	じゃがいも きゅうり ツナ【魚】 にんじん ノンエググレッシング*とうもろこし チーズ【乳】レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 <b>26.8</b> g	
	大根と油揚げのみそ汁 牛乳 / さくらんぼ	乳/乳	だいこん たまねぎ こまつな にんじん 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳 / さくらんぼ	カルシウム <b>420.2</b> mg 食塩相当量 <b>2.9</b> g	
12月	ごはん		米	エネルギー <b>880.3</b> kcal	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いくなります。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。
	豚肉のしょうが焼き		豚肉 しょうゆ みりん 砂糖 しょうが	たんぱく質 <b>34.0</b> g	
	水 ひじきの炒め煮	魚	しらたき たけのこ さつまあげ【魚】 にんじん さやいんげん 大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 油 みりん	脂 質 <b>30.0</b> g	
	みそけんちん汁 牛乳 / ヨーグルト	乳/乳	木綿豆腐 さといも だいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし ごま油 牛乳 / ヨーグルト	カルシウム <b>362.7</b> mg 食塩相当量 <b>3.4</b> g	
13月	ちらしずし (真)		米 酢 砂糖 塩	エネルギー <b>873.5</b> kcal	今日は『もも』を使ったゼリーを出しました。ももは中国で生まれた果物で、中国では悪いことを追い払う『神様の果物』とよばれていたそうです。甘い香りと水気たっぷりの実には糖質が多く、エネルギーになる他、たまった疲れも取り除いてくれます。食物せんいも多いので、おなかの中をきれいにそうじしてくれます。
	豚しゃぶサラダ	ごま	ぶた肉 もやし きゅうり 赤ピーマン ごま しょうゆ 酢 酒 しょうが ごま 砂糖 にんにく こんぶ トウバンジャン	たんぱく質 <b>27.1</b> g	
	木 豆腐とわかめのみそ汁		木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし わかめ	脂 質 <b>24.8</b> g	
	牛乳 / ももゼリー	乳/もも	牛乳 / ももゼリー(ももピューレ 砂糖 水あめ)	カルシウム <b>339.9</b> mg 食塩相当量 <b>3.8</b> g	
14月	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳】	エネルギー <b>800.6</b> kcal	「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きゅうりです。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たそうです。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。
	揚げそばと太きゅうりのカボチャ風	魚・揚げ油	そば トマト たまねぎ 太きゅうり なす 黄ピーマン 片栗粉 トマトケチャップ 油 米粉 白ワイン にんにく オリーブ油 塩 こしょう コンソメ バジル	たんぱく質 <b>31.0</b> g	
	じゃがいものミルクスープ	乳	牛乳 じゃがいも たまねぎ こまつな とり肉 にんじん 大豆 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう	脂 質 <b>23.5</b> g	
	金 メロン 牛乳	メロン 乳	メロン 牛乳	カルシウム <b>381.1</b> mg 食塩相当量 <b>2.8</b> g	
17月	ごはん		米	エネルギー <b>817.2</b> kcal	今日は富山県メニューです。富山県ではお米の産地ということもあり、大切な行事や人生の節目にはおちらを使った料理を食べる風習があります。「三日のたんご汁」は赤ちゃんを産んだ母親に栄養をつけさせるために、赤ちゃんが生まれて三日目に作られる伝統的な料理です。
	ふくらぎのケチャップがらめ	魚・ごま・揚げ油	ふくらぎ トマトケチャップ 油 ウスターソース 米粉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 しょうが 酒 ごま にんにく	たんぱく質 <b>33.5</b> g	
	塩昆布あえ		キャベツ こまつな にんじん 塩昆布 しょうゆ	脂 質 <b>24.4</b> g	
	月 三日のたんご汁 牛乳	乳	生揚げ 白玉だんご はくさい にんじん ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし 牛乳	カルシウム <b>420.6</b> mg 食塩相当量 <b>3.9</b> g	

※都合により献立が変更になることがあります。

令和6年6月

品名	こんだて	原材料・対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
18	梅しごはん さばの竜田揚げ うの花 打ち豆汁 牛乳	(小麦) 魚・揚げ油 乳	米 大麦 梅 赤しそ さば【魚】片栗粉 油 しょうゆ 米粉 酒 しょうが たまねぎ おから ぶた肉 こんにやくにんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 しょうゆ 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 煮干しだし	エネルギー <b>826</b> kcal たんぱく質 <b>31.7</b> g 脂 質 <b>26.8</b> g カルシウム <b>457</b> mg 食塩相当量 <b>3.3</b> g	今日は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どしたものを石臼の上のせて木づちでつぶしたものです。大豆はたんぱく質を多く含むので、肉や魚が今よりも食べられなかった昔から日本ではよく食われてきました。
19	ごはん トントんれんこん 太きゅうりの酢の物 いしる汁 牛乳	揚げ油 乳	米 れんこん 豚肉 片栗粉 油 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 三温糖 砂糖 イカホ-ル(いか たら 鰯粉 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	エネルギー <b>810</b> kcal たんぱく質 <b>28.5</b> g 脂 質 <b>29.3</b> g カルシウム <b>357</b> mg 食塩相当量 <b>2.9</b> g	今日は石川県メニューです。いしるは、石川県の能登半島で古くから造られている伝統的な調味料です。日本三大魚醤のひとつで、最も生産量が多いことから知られています。いわし、さば、あじなどの魚を内臓ごと塩漬けにしてから1、2年ほど漬け込み樽の中で発酵・熟成されて作られます。発酵・熟成後、濾過をしていしるが完成します。
20	えびチャーハン ポークしゅうまい もやしのナムル 五目中華スープ 牛乳	(卵)・(小麦) 小麦・ごま油 小麦・ごま油 卵 乳	米 大麦 中華スープ えび 酒 黄パプリカ たまねぎ にんじん えだ豆 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう シューマイ(たまねぎ でんぷん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料) もやし こまつな にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ トウモロコシ 木綿豆腐 たまご たまねぎ ねぎ たけのこ 水煮 とうもろこし とりがらし 片栗粉 しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース しいたけ 牛乳	エネルギー <b>797</b> kcal たんぱく質 <b>36.1</b> g 脂 質 <b>26.3</b> g カルシウム <b>411</b> mg 食塩相当量 <b>3.1</b> 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、成長期の小中学生にはぜひ食べてほしいです。
21	アーモンドトースト ミートボール 野菜のスープ煮 牛乳	(卵)・(小麦)・(アーモンド) 卵・小麦 乳	食パン【小麦 乳】バター 砂糖 アーモンド チーズ肉だんご(鶏肉 玉ねぎ ラード 小麦たんぱく 大豆たんぱく チーズ パン粉 しょうゆ マーガリン トマト 塩 砂糖 卵 白 油 水あめ ケチャップ リンゴジュース ワイン) じゃがいも たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ベーコン ぶなしめじ とうもろこし さやいんげん とりがらし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳 0	エネルギー <b>824</b> kcal たんぱく質 <b>26.4</b> g 脂 質 <b>18.2</b> g カルシウム <b>364</b> mg 食塩相当量 <b>3.6</b> g	アーモンドは、日本では江戸時代から、外国では、そのはるか昔から健康に良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。今日のアーモンドトーストは、給食センターで食パン1枚1枚にアーモンドをのせて作りました。
24	ごはん チンジャオロースー 豆腐と野菜のサンラータン フルーツ杏仁 牛乳	ごま油 卵 乳	米 豚肉 たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 油 米粉 砂糖 しょうゆ 酒 中華スープ しょうが にんにく ごま油 トウモロコシ 木綿豆腐 たまご たまねぎ にんじん とりがらし しょうゆ 酢 酒 片栗粉 中華スープ しいたけ ラー油 こしょう 杏仁豆腐(乳製品 水あめ れん乳 砂糖 杏仁パウダー) みかん(缶詰) バインアップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖	エネルギー <b>821</b> kcal たんぱく質 <b>35.9</b> g 脂 質 <b>30.5</b> g カルシウム <b>633</b> mg 食塩相当量 <b>3.8</b> g	中国語で「チンジャオ」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味と名付けられました。今のようなかまほこでできる前は、このちくわが「かまほこ」と呼ばれていたそうです。
25	ごはん ちくわのカレー揚げ のり梅あえ 肉じゃが 牛乳	魚・小麦・卵 乳	米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 カレー粉 こまつな もやし キャベツ にんじん 梅干し しょうゆ 砂糖 のり じゃがいも たまねぎ ぶた肉 しらす にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 油 牛乳	エネルギー <b>871</b> kcal たんぱく質 <b>30.2</b> g 脂 質 <b>24.4</b> g カルシウム <b>471</b> mg 食塩相当量 <b>2.0</b> g	ちくわは、串に魚のすり身を巻きつけて、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ることから、竹の輪と書いて「ちくわ」と名付けられました。今のようなかまほこでできる前は、このちくわが「かまほこ」と呼ばれていたそうです。
26	三色そばろ丼 (三色そばろ丼の具) 福神あえ じゃがいもと油揚げのみそ汁 牛乳	卵 ごま 乳	米 とり肉 たまご たまねぎ えだめ 大豆 しょうゆ 砂糖 しょうが 油 酒 塩 キャベツ きゅうり 福神漬(だいこん なす きゅうり れんこん しょうが uringo) なた豆 しそ しいたけ 砂糖 しょうゆ 酢 塩) にんじん ごま しょうゆ じゃがいも こまつな にんじん ねぎ えのきたけ 油揚げ みそ 煮干しだし	エネルギー <b>804</b> kcal たんぱく質 <b>28.8</b> g 脂 質 <b>22.9</b> g カルシウム <b>518</b> mg 食塩相当量 <b>2.3</b> g	新じゃがが出回る季節です。じゃがいもには皮膚病、のど・鼻の粘膜や血管壁を丈夫にする働きをするビタミンCが豊富に含まれ、キャベツなどの野菜やフルーツに負けなくらい豊富に含まれています。
27	ごはん とびうおの石垣フライ 切り干し大根の酢の物 豚汁 牛乳 / チーズ	乳/乳	米 とびうお パン粉【小麦】油 中濃ソース 小麦粉 米粉 酒 ごま 塩 こしょう こまつな 油揚げ にんじん 切干大根 酢 しょうゆ 砂糖 塩 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやくにんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 酒	エネルギー <b>858</b> kcal たんぱく質 <b>36.5</b> g 脂 質 <b>23.9</b> g カルシウム <b>480</b> mg 食塩相当量 <b>3.3</b> g	大根を細く切って、太陽に当てて干したものが『切り干し大根』です。昔から作られている食べ物の一つで、生の大根よりも長く保存できます。太陽の光を当てることによって、大根の辛い成分が甘い味に変わります。骨や歯を強くするカルシウム、おなかをきれいにそうじする食物せんいなど、生の大根よりも栄養たっぷりな食べ物です。
28	ミルク食パン/ブルーベリージャム ハンバーグのオニオンソース ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	小麦・乳 魚 乳	食パン【小麦 乳】/ブルーベリージャム 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 ツナ【魚】きゅうり カエツドレッシング) にんにく とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう だいこん たまねぎ トマト にんじん 大豆 トマト ベーコン セロリ トマト ケチャップ とりがらし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 牛乳	エネルギー <b>828</b> kcal たんぱく質 <b>36.7</b> g 脂 質 <b>26.4</b> g カルシウム <b>351</b> mg 食塩相当量 <b>2.6</b> g	感染症予防でもっとも大切なのは正しい手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗きましょう。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、手首などをみずみずまで洗いましょう。手をよく洗った後の清潔なハンカチを毎日準備しましょう。