



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安に作成しています。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	材料・期間	使っている食品 * [] の中に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
1 木	ごはん		米	エネルギー 786 kcal	今日の給食はよく噛むメニューです。よくかんで食べると、消化吸収がよくなります。また、あごをたくさん動かすので、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、記憶力が高まります。しっかり噛んで食べましょう。
	鶏ささみの青のり風味		揚げ油 とり肉 片栗粉 油 白ワイン 塩 あおのり 塩	たんぱく質 33.4 g	
	いかと野菜のかみかみ和え		いか キャベツ いかとうもろこし ノエグッドレッシング にんじん わかめ しょうゆ 酒	脂 質 23.6 g	
	けんちん汁		ごま油 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん ごぼう こんにやく しょうゆ 煮干しだし みりん ごま油 昆布だし 塩	カルシウム 328 mg	
	牛乳		乳 牛乳	食塩相当量 2.7 g	
2 金	バターロール	小麦・乳・卵	バターロール【小麦 乳 たまご】	エネルギー 781 kcal	「マセドアン」とは、フランス語で「角切り」という意味です。そのため、使う食べ物はすべて角切りにします。今日のサラダの野菜もすべてサイコロの形に切りました。機械ではできないので、調理員さんが包丁で1つ1つ切っています。
	さばのハーブ焼き		魚 さば 白ワイン にんにく レモン オリーブ油 塩 バジル	たんぱく質 34.2 g	
	マセドアンサラダ		じゃがいも きゅうり にんじん ノエグッドレッシング とうもろこし 塩 こしょう	脂 質 32.1 g	
	野菜と春雨のコンソメスープ		こまつな たまねぎ とり肉 にんじん えのきたけ はるさめ とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 320 mg	
	牛乳		乳 牛乳	食塩相当量 3.4 g	
5 月	ごはん		米	エネルギー 842 kcal	「チキン南蛮」は、宮崎県の郷土料理です。唐辛子の入った甘酢に漬けた料理を「南蛮漬け」と呼ぶことから、チキン南蛮と名づけられました。タルタルソースがつけられるようになって、外食のごちそうや家庭の食事としてよく食べられるようになりました。
	チキン南蛮		揚げ油 とり肉 ノエグッドレッシング たまねぎ 油 片栗粉 酢 しょうゆ みりん 砂糖 米粉 白ワイン パセリ	たんぱく質 31.6 g	
	野菜とひじきのあえもの		ごま キャベツ こまつな にんじん ひじき佃煮【ごま】 しょうゆ みりん	脂 質 29.3 g	
	五目みそスープ		豚肉 もやし たまねぎ ぶた肉 ねぎ とうもろこし みそ にんじん とりがらだし しょうゆ 中華スープ にんにく こしょう	カルシウム 328 mg	
	牛乳		乳 牛乳	食塩相当量 2.6 g	
6 火	豚丼(麦ごはん)	麦	米 大麦	エネルギー 792 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。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。
	豚丼(具)		豚肉 たまねぎ ぶた肉 しらす ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	たんぱく質 31.8 g	
	しらすの酢の物		魚 キャベツ きゅうり とうもろこし しらす干し 酢 砂糖 しょうが しょうゆ 酒	脂 質 17.5 g	
	じゃがいもと小松菜のみそ汁		じゃがいも こまつな 油揚げ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム 399 mg	
	牛乳		乳 牛乳	食塩相当量 3.1 g	
7 水	ごはん		米	エネルギー 887 kcal	中国語で「チンジャオロース」は「ピーマン」、 「ロウ」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。給食ではパプリカも入れて、カラフルな料理に仕上げました。
	チンジャオロース	豚肉・揚げ油	豚肉 たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 米粉 油 しょうが にんにく 片栗粉 しょうゆ 酒 砂糖	たんぱく質 33.6 g	
	豆腐と野菜のサンラータン風	卵・ごま油	木綿豆腐 たまご はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし しょうゆ 酢 酒 片栗粉 中華スープ しいたけ ラー油 塩	脂 質 24.5 g	
	フルーツ杏仁	乳・パイナップル・もも	杏仁豆腐 みかん バインアップル もも 砂糖	カルシウム 379 mg	
	牛乳		乳 牛乳	食塩相当量 2.3 g	
8 木	大豆とひじきの炊き込みごはん	麦	米 にんじん 大麦 大豆 ひじき しょうゆ みりん 酒 砂糖 昆布だし	エネルギー 833 kcal	大豆はたんぱく質が多く含まれますが、ほかに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ります。給食では石川県産の大豆を使用しています。
	いわしのしょうが煮	魚	いわし しょうが 煮(いわし 砂糖 でん粉 生姜)	たんぱく質 31.1 g	
	青菜とハムのあえもの		キャベツ こまつな ロースハム 酢 しょうゆ 砂糖 塩	脂 質 27.0 g	
	豚肉ときのこのみそ汁		豚肉 もやし ぶた肉 ぶなしめじ にんじん ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 632 mg	
	牛乳/レモンカスタードタルト	乳/小麦・乳・卵	牛乳/レモンカスタードタルト(小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 カスタードクリーム 練乳 水 あめ レモン)	食塩相当量 4.0 g	
9 金	ミルク食パン	小麦・乳	食パン【小麦 乳】	エネルギー 808 kcal	ひき肉を使ったカレーには「キーマカレー」と「ドライカレー」があります。キーマカレーはインドで生まれた汁気の多いカレーソースですが、ドライカレーは汁気の少ないカレーです。日本人が考え出した料理で日本生まれのカレーです。パンにつけたり、はさんだりして食べましょう。
	ドライカレー	豚肉・小麦	たまねぎ ぶた肉 牛肉 にんじん カレールウ【小麦】 大豆 赤ワイントマトケチャップ りんご ウスターソース コンソメ 油 しょうが にんにく	たんぱく質 34.4 g	
	キャベツとツナのサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり まぐろ水煮 酢 しょうゆ 砂糖 塩 油 こしょう	脂 質 31.5 g	
	豆乳スープ		たまねぎ 豆乳 じゃがいも ぶなしめじ にんじん ベーコン 米粉 とりがらだし コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 356 mg	
	牛乳		乳 牛乳	食塩相当量 4.3 g	
12 月	ごはん		米	エネルギー 795 kcal	「南部焼き」は、肉や魚の切り身にしょう油や酒で下味をつけ、こまを上からピツピツにのりかけて、こんがり焼いて作ります。昔、岩手県と青森県にまたがる「南部地方」でおいしいごまがとれていたことから、こまを使った料理に「南部」と名付けるようになりました。
	豚肉の南部焼き	豚肉・ごま	豚肉 しょうゆ みりん しょうが ごま	たんぱく質 33.4 g	
	野菜のいしる炒め		キャベツ もやし たまねぎ ちくわ にんじん いしる 油 しょうゆ みりん 塩 こしょう	脂 質 26.0 g	
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ たまねぎ こまつな ぶなしめじ ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 424 mg	
	牛乳		乳 牛乳	食塩相当量 2.9 g	
13 火	ごはん		米	エネルギー 900 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倍の重さがあります。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。
	ふくらぎと大豆のケチャップがらめ	魚・揚げ油	ふくらぎ トマトケチャップ 大豆 ウスターソース 油 砂糖 片栗粉 しょうが にんにく	たんぱく質 34.0 g	
	太きゅうりのごま酢あえ	ごま	キャベツ 太きゅうり 油揚げ 酢 砂糖 ごま しょうゆ こんぶ 砂糖 塩	脂 質 30.6 g	
	ほうれん草とたまごのみそ汁	卵	たまご ほうれん草 たまねぎ えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 356 mg	
	牛乳		乳 牛乳	食塩相当量 3.1 g	
14 水	ごはん		米	エネルギー 795 kcal	今日のデザートは今が旬のさくらんぼです。さくらんぼには脳や筋肉のエネルギー源になる果糖や、腸の動きを促し便秘を改善する食物繊維が多く含まれています。選ぶときは、つやがあり、柄が緑色の新鮮なものを選びましょう。
	ポーク焼売	小麦・豚肉・ごま油	ポークシューマイ(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)	たんぱく質 32.5 g	
	冷やし中華風サラダ	小麦・ごま	キャベツ とり肉 きゅうり 中華めん にんじん しょうゆ 酢 酒 ごま 砂糖 しょうが ごま油 トウハンジャン	脂 質 19.0 g	
	えびと豆腐のふわふわ煮	えび	絹ごし豆腐 えび チンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 片栗粉 砂糖 酒 中華スープ しいたけ	カルシウム 354 mg	
	牛乳/さくらんぼ	乳/	牛乳/さくらんぼ	食塩相当量 2.9 g	
15 木	ごはん		米	エネルギー 833 kcal	今日の給食は、石川県産の食材をたくさん使用しています。米や牛乳、はたはたや小松菜などが石川県産です。住んでいる地域のものをその地域で消費することを地産地消といいます。輸送する距離が短いので、環境にやさしく、輸送にかかる時間も短いので新鮮なまま食べることができます。
	はたはたの唐揚げ	魚・卵・揚げ油	はたはた でん粉 油	たんぱく質 32.4 g	
	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 しょうゆ ごま 砂糖	脂 質 22.7 g	
	カレー肉じゃが	豚肉	じゃがいも たまねぎ ぶた肉 厚揚げ にんじん さやいんげん 煮干しだし 酒 砂糖 しょうゆ 油 カレー粉	カルシウム 446 mg	
	牛乳		乳 牛乳	食塩相当量 1.9 g	

※都合により献立が変更になることがあります。 ※今月の地産産物：【米、牛乳、卵、ねぎ、きゅうり、ほうれん草、小松菜、しめじ、ズッキーニ】

令和5年6月

日曜日	こんだて	別荘・別荘	使っている食品 * [] の中に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
16	あべかわパン とり肉のコーンフ레이크焼き ひじきのサラダ 金 豆乳コーンポタージュ 牛乳/青りんごゼリー	小麦・乳/ 揚げ油	コッペパン【小麦 乳】 砂糖 油 きなこ 塩 とり肉 コーンフ레이크 ノエックマヨネーズ 塩 こしょう ごま もやし ブロッコリー にんじん ひじき佃煮【ごま】 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 豆乳 たまねぎ とうもろこし とりからだし 米粉 コンソメ 油 塩 パセリ こしょう 牛乳/青りんごゼリー(りんご 糖類)	エネルギー 855 kcal たんぱく質 36.1 g 脂 質 31.3 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 3.7 g	給食で人気メニューの1つのあべかわパン。揚げたコッペパンに、砂糖と塩を合わせたきなこをかからめます。給食センターで1000個のパンを手作業で揚げてきなこをかからめています。きなこは、大豆を粉にしたものなので、体を作るたんぱく質が多く含まれます。
19	ごはん 鶏肉のねぎ塩レモンだれ 磯の香和え 月 なめごとじゅがいのみそ汁 牛乳/メロン	揚げ油・ごま油	米 とり肉 ねぎ 片栗粉 油 レモン 酒 中華スープ 砂糖 ごま油 塩 もやし ブロッコリー さつまあげ 砂糖 のり しょうゆ みりん じゃがいも たまねぎ なめこ にんじん みそ 油揚げ 煮干しだし 牛乳/メロン	エネルギー 813 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 21.5 g カルシウム 307 mg 食塩相当量 3.0 g	メロンは夏が旬の果物です。メロンの甘みのもととなる糖分は、からだを動かすエネルギーになります。またたんぱく質を分解する酵素を含んでいるので消化吸収の促進にも役に立ちます。
20	ごはん さばの白しょうゆ焼き 切干大根のそぼろ炒め 火 豆腐とキャベツのみそ汁 牛乳	魚 豚肉 乳	米 さば しょうゆ加工品 発酵調味料 砂糖 酒 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 木綿豆腐 キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 848 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 31.0 g カルシウム 356 mg 食塩相当量 2.2 g	今日の副菜は切干大根そぼろ炒めです。戻した切干大根とひき肉を炒め合わせます。肉のうまみが料理全体にいきわたり、よりおいしくなります。切干大根を柔らかく煮ていないのでよく噛むメニューになります。しっかり噛んで食べましょう。
21	ちらしずし 野菜の米粉かき揚げ ミニトマト 水 沢煮糠 牛乳	卵 揚げ油 豚肉 乳	米 とり肉 油揚げ 酢 にんじん 錦糸卵 砂糖 えだまめ 塩 酒 しょうゆ しいたけ 砂糖 酒 米粉かきあげ(たまねぎ 大豆 とうもろこし にんじん こまつな さつまいも ごぼう 米粉 塩 油) 油 ミニトマト だいこん ぶた肉 こまつな えのきたけ ごぼう にんじん 煮干しだし 酒 しょうゆ 昆布だし 塩 牛乳	エネルギー 859 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 31.7 g カルシウム 484 mg 食塩相当量 4.8 g	よくかんで食べると、たくさんだ液がでて虫歯を防ぐ、食べ物細かくなり消化により、腸腹中枢が刺激され食べすぎを防ぐ、菌並びがよくなる、味がよくわかるなどいいことがたくさんあります。噛み応えのある食材を選び、意識してよくかむようにすることも大切です。
22	トマトチキンカレー (麦ごはん) (カレールウ) ひじきとえだまめのサラダ 木 ヨーグルト 牛乳	小麦 小麦 ごま・ごま油 乳 乳	米 大麦 じゃがいも たまねぎ とり肉 カレールウ【小麦】 にんじん トマト とりからだし 白いんげん豆 トマトケチャップ ウスターソース 白ワイン 油 にんにく コンソメ こまつな もやし えだまめ にんじん ひじき佃煮【ごま】 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 867 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 22.9 g カルシウム 392 mg 食塩相当量 3.6 g	トマトには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、病気から体を守る働きがあります。トマトは、加熱することでうまみや甘みがアップします。
23	ミルクローレル ハンバーグのオニオンソース ブロッコリーサラダ 金 ミネストローネ 牛乳	小麦・乳 豚肉 乳	ミルクローレル【小麦 乳】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) 油 砂糖 塩 たまねぎ しょうゆ みりん 片栗粉 にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり まぐろ水煮 ノエックドレッシング とうもろこし 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ ベーコン にんじん トマト 大豆 トマトケチャップ とりからだし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 845 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 38.0 g カルシウム 588 mg 食塩相当量 3.5 g	6月になると細菌が活発に動く条件がそろうので、食中毒が起きやすくなります。ちょうりいんさんたちは衛生的に食事を作るために細心の注意をはらって作業しています。みなさんにできることは、菌をつけないために手洗いをていねいにする事です。せっけんを使ってしっかり洗いましょう。
26	ごはん ちくわのごま揚げ 切干大根の彩りあえ 月 豚汁 牛乳	小麦・揚げ油・ごま ごま油 豚肉 乳	米 ちくわ 油 小麦粉 米粉 ごま キャベツ みずな ロースハム 切干大根 黄ピーマン 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 こんぶ 木綿豆腐 ぶた肉 こまつな たまねぎ こんにやく ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 767 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 20.6 g カルシウム 405 mg 食塩相当量 3.2 g	運動の能力を高めるためには筋肉、内臓、骨などをよく発達させることが大切で、たんぱく質、鉄、カルシウムなどの栄養素もたくさん必要となります。また、これらの栄養素が体内でうまく働くためにビタミンも十分にとらなければなりません。食事にも気を配りましょう。
27	牛肉となすのブルコギ丼 (麦ごはん) (具) 海鮮風ワンタン 火 春雨スープ 牛乳	小麦 小麦・揚げ油・ごま 乳	米 麦 牛肉 たまねぎ なす にんじん たら 油 しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 にんにく ごま 海鮮風ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉 たまねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆 ごま油) 油 キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし はるさめ とりからだし 中華スープ しょうゆ しいたけ 酒 みりん 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 852 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 25.1 g カルシウム 290 mg 食塩相当量 2.8 g	なすはこれから旬を迎える夏野菜です。皮に含まれる紫色の色素は、ナスニンといい、細胞を健康に保ち、ガンを予防する働きがあります。なすは油との相性がよいので、揚げたり炒めたりすると夏バテ予防に役立ちます。
28	ごはん 鶏肉の梅焼き きんぴらごぼう 水 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳/バナナ	米 ごま 乳/バナナ	米 とり肉 しょうゆ 梅干し 酒 みりん 油 三温糖 ごぼう こんにやく ちくわ にんじん さやいんげん 砂糖 みりん 油 しょうゆ 酒 ごま 木綿豆腐 たまねぎ ねぎ みそ 煮干しだし しいたけ わかめ 牛乳/バナナ	エネルギー 788 kcal たんぱく質 35.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 355 mg 食塩相当量 3.7 g	今日の主菜の鶏肉の梅焼きは、鶏肉を梅干しをまぜた調味料に漬込んで焼いて作りまし。梅の実に塩をまぶして赤じそと一緒に漬け、太陽の光に当てて干してできるのが「梅干し」です。すばさの中に、菌をやっつけたり、からだの疲れをとったりする効果があります。
29	えびピラフ チキンナゲット 野菜のコンソメスープ 木 クレープ 牛乳	えび・小麦 小麦・揚げ油 豚肉 乳	米 えび たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 大麦 とうもろこし 酒 コンソメ オリーブ油 しょうゆ コンソメ にんにく 塩 こしょう チキンナゲット(鶏肉 パン粉 でんぷん おから 小麦粉 米粉 砂糖 油) 油 たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし ぶた肉 にんじん とりからだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 米粉(クレープ豆乳 糖類 油脂 米粉 レモン果汁) 牛乳	エネルギー 829 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 26.7 g カルシウム 290 mg 食塩相当量 3.7 g	甘エビ、ボタンえび、くるとまへびなどえびには色々な種類があります。一般的に出回っているのはバナメイエビで東南アジアから輸入されるものが多いです。えびの赤色はアスタキサンチンという成分で細胞を健康に保つ働きがあります。体を作るたんぱく質も多く含まれます。
30	ミルク食パン/ジャム ミートオムレツ しらすのスパゲッティ 金 鶏肉と夏野菜のスープ 牛乳	小麦・乳/ 卵 小麦・魚 乳	食パン【小麦 乳】/みかんジャム ミートオムレツ(卵 たまねぎ トマトソース 牛肉 にんじん 油) スパゲッティ【小麦】 たまねぎ ほうれんそう しらす干し にんじん オリーブ油 酒 コンソメ しょうゆ にんにく 塩 こしょう トマト とり肉 たまねぎ スズキーニ 黄ピーマン とりからだし しょうゆ 白ワイン オリーブ油 コンソメ にんにく 塩 牛乳	エネルギー 835 kcal たんぱく質 37.7 g 脂 質 21.3 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 4.7 g	今日のスープには、ズッキーニが入っています。東濃校区の農家さんが栽培したものです。ズッキーニは今から旬をむかえる夏野菜です。きゅうりのような見た目ですが、かぼちゃの仲間です。体の中の余分な水分を出してくれるカリウムや、代謝を助けるビタミンBが多く含まれています。