



今月の給食目標
「楽しく食事しよう」

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 |
|---------|------------------|---------------|---|----------------|--|
| 1 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 803 kcal | トマトは今が旬の野菜です。体の調子をととのえてくれるビタミンA、Cが含まれます。また、赤い色のもとになるリコピンは、がんや動脈硬化予防の効果期待されています。トマトは、加熱することでうまみや甘みがアップします。 |
| | ハンバーグのオニオンソース | 豚肉 | 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 みりん 片栗粉 にんにく 砂糖 | たんぱく質 33.3 g | |
| | かぼちゃとチーズのカレーサラダ | 乳 | かぼちゃ ブロッコリー ノエックドレッシング チーズ 塩 カレー粉 | 脂質 34.0 g | |
| | チキントマトスープ | | キャベツ とり肉 トマト にんじん ぶなしめじ トマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう | カルシウム 585 mg | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | 食塩相当量 3.7 g | |
| 4 月 | 冷やし中華(麺・タレ) | 小麦・ごま油 | 中華麺 冷やし中華のタレ(糖類 しょうゆ 砂糖 塩 酢 ごま油 オイスターエキス) | エネルギー 817 kcal | 今日のデザートは「メロン」です。メロンは夏が旬の果物で、脳のエネルギー源になる果糖やぶどう糖が多く含まれます。たんぱく質を分解する酵素を含んでいるので、消化吸収を助けてくれます。 |
| | 冷やし中華(具) | ごま・ごま油・貝 | こまつな キャベツ とり肉 きゅうり にんじん ごま油 ごま しょうゆ 酢 ごま 砂糖 しょうが | たんぱく質 28.3 g | |
| | 揚げ焼売 | 小麦・豚肉・ごま油・揚げ油 | ポーク焼売(たまねぎ でんぶん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料)油 | 脂質 33.1 g | |
| | メロン | メロン | メロン | カルシウム 485 mg | |
| 5 火 | ごはん | | 米 | エネルギー 829 kcal | 今日の給食は、給食センターで手作りしたふりかけです。こまつなとしらすをこま油で炒め、しょうゆで味をつけ、最後にかつお節を混ぜます。こまつなもしらすもカルシウムが多く含まれます。ごはんに合う味付けなので、しっかり食べましょう。 |
| | 手作りおじゃこふりかけ | 魚・ごま・ごま油 | こまつな しらす干し みりん しょうゆ ごま油 ごま かつお節 | たんぱく質 31.2 g | |
| | きゅうりの酢の物 | | キャベツ きゅうり かまぼこ【かに・卵なし】 にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 塩 | 脂質 16.4 g | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん さやいんげん 煮干しだし 酒 砂糖 みりん しょうゆ 油 | カルシウム 404 mg | |
| | 11H、34Hリクエスト | 乳/ | 牛乳 /青りんごゼリー(りんご果汁 糖類) | 食塩相当量 3.4 g | |
| 6 水 | ごはん | | 米 | エネルギー 811 kcal | 魚へんに青いと書いて「鯖(さば)」と読みます。さばのような背の青い魚には特にDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸とよばれる体によい脂が含まれます。不飽和脂肪酸は、頭のはたらきをよくしたり、血液の流れをよくして生活習慣病を防いだりする効果があるといわれています。 |
| | さばの香味焼き | 魚 | さば みそ ねぎ 油 みりん 砂糖 しょうが トウモロコシ | たんぱく質 33.6 g | |
| | 野菜のごま酢あえ | ごま | キャベツ こまつな もやし 油揚げ 酢 ごま 砂糖 しょうゆ | 脂質 26.1 g | |
| | 沢煮椀 | 豚肉 | だいこん じゃがいも ぶた肉 ごぼう こまつな えのきたけ にんじん しょうゆ かつおだし 酒 みりん 昆布だし | カルシウム 376 mg | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | 食塩相当量 1.8 g | |
| 7 木 | ちらしずし | 卵 | 米 とり肉 油揚げ にんじん 錦糸卵 酢 砂糖 オクラ しょうゆ 酒 しいたけ 塩 みりん | エネルギー 875 kcal | ちらしずしには切り口が星形をしている野菜「オクラ」が入っています。オクラはこれらが旬の緑黄色野菜で、ねばねばした食感が特徴の一つです。オクラのぬめりの成分は食物せんいで、胃腸粘膜の保護や整腸作用があり、便秘予防や消化促進、夏バテ防止などの効果があります。 |
| | 星のコロッケ | 小麦・揚げ油・豚肉 | 星のコロッケ(じゃがいも たまねぎ とり肉 ぶた肉 砂糖 パン粉 小麦粉 塩)油 | たんぱく質 28.9 g | |
| | ミニトマト | | ミニトマト | 脂質 26.9 g | |
| | 七夕汁 | 豚肉 | 米粉の星型団子 だいこん ぶた肉 こまつな にんじん ごぼう しょうゆ かつおだし 酒 みりん 昆布だし | カルシウム 398 mg | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | 食塩相当量 2.8 g | |
| 8 金 | 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(いちご 糖類) | エネルギー 808 kcal | 今日の給食は「ひじきのサラダ」です。海藻には、血糖値や血圧を下げるはたらきがあるといわれており、生活習慣病予防にもつながります。中でも、ひじきはカルシウムや鉄分、食物繊維が多く含まれるので、成長期のみなさんには積極的に食べてほしい食品です。 |
| | チキンのフレーク焼き | | とり肉 コーンフレーク ノエックドレッシング 白ワイン 塩 こしょう | たんぱく質 37.7 g | |
| | ひじきのサラダ | ごま | ブロッコリー きゅうり まぐろ水煮 とうもろこし ひじき佃煮【ごま】酢 油 砂糖 レモン果汁 しょうゆ 塩 こしょう | 脂質 25.9 g | |
| | 野菜コンソメスープ | | キャベツ じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん ベーコン 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 360 mg | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | 食塩相当量 4.0 g | |
| 11 月 | ごはん | | 米 | エネルギー 838 kcal | なすは、いまが旬の野菜です。ほとんどが水分ですが、油との相性がよく、夏バテしやすい時期のエネルギー源になります。皮にはポリフェノールの1種のナスニンという成分が含まれ、細胞を健康に保つ働きがあります。 |
| | 白身魚の南蛮漬 | 魚・揚げ油・ごま油 | ホキ でんぶん 塩 こしょう 油 砂糖 こねぎょうゆ 酢 ごま油 | たんぱく質 35.3 g | |
| | 豚肉となすのみそ炒め | 豚肉 | キャベツ なす たまねぎ ぶた肉 にんじん 青ピーマン みそ 砂糖 酒 油 しょうゆ | 脂質 22.3 g | |
| | かきたま汁 | 卵 | たまご 豆腐 たまねぎ ほうれんそう ねぎ にんじん 煮干しだし 片栗粉 しょうゆ みりん 昆布だし しいたけ | カルシウム 438 mg | |
| | 牛乳/ヨーグルト | 乳/乳 | 牛乳 /ヨーグルト | 食塩相当量 2.8 g | |
| 12 火 | 34Hリクエスト | 大麦・豚肉 | 米 ぶた肉 ごぼう 大麦 えだまめ 酒 油 砂糖 みりん しょうが しょうゆ こんぶ | エネルギー 802 kcal | みょうがは日本各地で育てられている香味植物ですが、野菜として栽培しているのは日本だけです。独特のさわやかな香りが特徴で、食欲増進、消化促進、血行促進、発汗作用といった効果があるといわれています。夏バテ予防におすすめです。 |
| | 米粉のたこ焼き | たこ | 米粉のたこ焼き(米粉 キャベツ たこ 砂糖 塩 和風だし でん粉)ウスターソース あおのり | たんぱく質 28.1 g | |
| | 即席漬 | | キャベツ きゅうり にんじん たくあん漬 しょうゆ | 脂質 23.9 g | |
| | みょうがのみそ汁 | | 豆腐 たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん みそ みょうが 煮干しだし | カルシウム 345 mg | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | 食塩相当量 3.1 g | |
| 13 水 | ごはん | | 米 | エネルギー 861 kcal | 今月は七尾市でとれたキャベツを使用しています。キャベツにはビタミンUといわれる成分が含まれ、胃腸の調子を整える働きがあります。キャベツから発見された栄養素なので「キャベジン」ともいわれます。 |
| | 11H、13H、34Hリクエスト | 揚げ油 | とり肉 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 酒 しょうが | たんぱく質 31.9 g | |
| | 油揚げとキャベツのおかかあえ | | キャベツ こまつな 油揚げ 酢 しょうゆ 油 しょうが 砂糖 かつお節 | 脂質 28.4 g | |
| | わかめともやしのみそ汁 | | たまねぎ もやし にんじん ねぎ みそ 煮干しだし わかめ | カルシウム 360 mg | |
| | 13Hリクエスト | 乳/ | 牛乳 /米粉のクレープ(豆乳 糖類 油脂 米粉 レモン果汁) | 食塩相当量 2.5 g | |

令和4年7月

| 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 |
|---------|-----------------|----------|---|----------------|---|
| 14 木 | タコライス (麦ごはん) | 大麦 | 米 大麦 | エネルギー 837 kcal | 今日の給食は沖縄県メニューです。「タコライス」は沖縄県で生まれた料理で、メキシコ料理の「タコス」の具をごはんの上のせて食べる料理です。ひき肉と玉ねぎで作った具、レタス、チーズ、トマトなどをごはんの上のせて食べる料理として生み出されました。また海がきれいで温暖な気候の沖縄県は、もずくとパイナップルの生産量が日本一です。 |
| | タコライス (具) | 乳・豚肉 | たまねぎ 牛肉 ぶた肉 トマト ケチャップ チーズ ウスターソース 大豆 酒 油 カレー粉 塩 こしょう | たんぱく質 31.0 g | |
| | キャベツサラダ | | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ロースハム 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう | 脂 質 24.6 g | |
| | 沖縄県産もずくスープ | | 豆腐 子ゲンサイ ねぎ とうもろこし とりがらだし 中華スープ しょうゆ もずく 塩 こしょう | カルシウム 399 mg | |
| | 牛乳/パイナップル | 乳/パイナップル | 牛乳 / バインコンポート (パイナップル 砂糖) | 食塩相当量 2.9 g | |
| 15 金 | ミルクロール | 小麦・乳 | ミルクロール【小麦 乳】 | エネルギー 856 kcal | スパゲッティソテーには、ズッキーニやナス、トマトなどの夏野菜を使っています。ズッキーニは東豪地区で作られたものです。きゅうりのような見た目ですが、かぼちゃの仲間です。今日のような炒めもの、揚げ物、煮込み料理などいろいろな調理法で食べられます。 |
| | オムレツ | 卵 | オムレツ(卵 油 でん粉) | たんぱく質 34.9 g | |
| | 夏野菜のスパゲッティソテー | 小麦 | たまねぎ スパゲッティトマト なす ズッキーニ ベーコン にんじん トマト ケチャップ 油 コンソメ 砂糖 にんにく 塩 | 脂 質 31.5 g | |
| | 豆と野菜のコンソメスープ | | じゃがいも たまねぎ とり肉 ブロッコリー 大豆 にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう | カルシウム 479 mg | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | 食塩相当量 4.2 g | |
| 19 火 | ごはん | | 米 | エネルギー 832 kcal | 「つみれ」は七尾市内の水産加工会社より無償提供していただきました。この会社ではSDGs (イテイジイーズ) 認定を受け、食品ロスの削減・食品リサイクルの推進を図っているそうです。「12 つくる責任 つかう責任」の目標に取り組み、その一環として七尾市の未来を作る子供たちへと学校給食食材として提供してくださっています。 |
| | SDGs つみれの中華あんかけ | 小麦・揚げ油 | つみれ(かまぼこ【小麦】魚肉 砂糖 塩 調味料) 油 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 中華スープ | たんぱく質 32.5 g | |
| | 野菜と海藻のナムル | ごま油 | もやし こまつな ロースハム 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 海藻ミックス 中華スープ | 脂 質 25.8 g | |
| | 麻婆豆腐 | 豚肉 | 豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ 赤みそ にら しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 油 しいたけ しょうが にんにく トウバンジャン | カルシウム 405 mg | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | 食塩相当量 4.2 g | |
| 20 水 | 夏野菜カレー (麦ご飯) | 大麦 | 米 大麦 | エネルギー 902 kcal | 「すいか」は夏を代表する果物で、石川県でも多く生産されている作物のひとつです。すいかには、たっぷりの水分の中に、無機質やビタミンが含まれています。のどが乾いたら飲み物ばかりでなく、果物を食べることで不足しがちな栄養もいっしょにとることが出来ます。 |
| | 夏野菜カレー (ルウ) | 小麦 | たまねぎ じゃがいも なす 小菊かぼちゃ カレールウ【小麦】とり肉 黄ピーマン にんじん とりがらだし 大豆 トマト ケチャップ ウスターソース 油 赤ワイン | たんぱく質 27.5 g | |
| | 切り干し大根のごまマヨあえ | ごま | キャベツ きゅうり にんじん 切干大根 ノエッグドレッシング ごま しょうゆ 砂糖 | 脂 質 27.9 g | |
| | すいか | | すいか | カルシウム 334 mg | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | 食塩相当量 3.1 g | |

夏本番！水分補給のポイント



水分補給のポイントと飲み物の選び方

人間の体の約60～70%は水分でできています。体の中の水分はさまざまな働きをしていますが、その働きの一つに「体温調節」があります。体温が上昇すると私たちは汗をかきます。汗を出すことによって体温を下げる事ができます。このとき適切に水分を補給しないと体の中は水分不足に陥ります。とくに夏場や大量に汗をかくような状況では、十分に意識をして水分補給をしないと、めまいや頭痛、吐き気などが起きてしまい、「熱中症」になるなど生命にかかわることもあります。「のどが渴いた」と感じる時にはすでに体の中の水分の約2%が失われていると言われており、すでに脱水の状態です。そのためスポーツを行うときにはのどが渴く前にも水分補給を忘れずに行いましょう。また運動中であっても環境や強度、持続時間を考えながら水分補給の時間をしっかり設け、その方法も考えておく必要があります。

● 何を飲むべき？

とくに大量に汗をかく状況では、汗とともに排出されるナトリウムなどの「電解質(イオン)」を補うことも大切です。これらの電解質は体内の水分バランスの維持や筋肉を動かすために大切なはたらきをしています。そのためお茶や水より、食塩相当量が100mLあたり0.1～0.2g (ナトリウム量40～80mg/100mL) 含まれている飲料をお勧めします。さらに炭水化物(糖質)が4～8%含まれていると体内への吸収が速くなります。ジュースや炭酸飲料などは炭水化物が10%以上ふくまれているものもあり、吸収に時間がかかってしまうため発汗量が多い時の脱水や熱中量予防のための飲料としては適していません。飲料を選ぶときには、栄養成分の表示を確認する習慣をつけましょう。さらに飲料の温度も重要です。水温を5～15℃程度にすると飲みやすく、体内への吸収も速くなります。冷蔵庫やクーラーボックスに保管したり、温度を一定に保つことができる保温容器を利用したりするのも1つの方法です。凍らせた飲料を摂取する場合、十分な量が摂取できなかつたり、飲料の濃度が適切ではなくなつたりする場合がありますので、完全に溶けた状態で摂取するようにしましょう。また飲みかけのペットボトルやジャグを高温になる場所に放置しておくと、中で細菌が増殖して食中毒になる危険もあります。飲料の管理やペットボトルの飲み直しなどにも注意しましょう。