



今月の目標
楽しく食事をしよう

七尾市立七尾東部中学校 令和2年7月号

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日の栄養量のおよそ1/3量を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムなどの摂取過剰が考えられる栄養素は少なめに設定して提供をしています。

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ギー	ひとくちメモ	1食あたりの栄養価
1	(麦ごはん) ポークトマトカレー フレンチサラダ ヨーグルト 牛乳		米(七尾市・中能登町産)強化米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カールウトマト にんじん いんげん豆 ワイン 油 にんにく コンソメ キャベツ きゅうり とうもろこし ロースハム ノンエッグドレッシング 酢 砂糖 塩 こしょう 乳 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(カルシウム・鉄強化) 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	今月の目標は「楽しく食事をしよう」です。そのためには、ひとりひとり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、思いやることです。毎日の給食もみんなで気を付けて楽しい時間にしましょう。	エネルギー 863 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 24.5 g カルシウム 379 mg 食塩相当量 3.0 g
2	ミルク食パン・チョコクリーム 鶏ささみのコーンフ레이크揚げ なすとスパゲッティのソテー 豆と野菜のコンソメスープ 牛乳	乳/乳	食パン【小麦 乳】 /チョコクリーム【乳 大豆】(鉄強化) とり肉 ノンエッグドレッシング 小麦粉 油 コーンフ레이크 パン粉 塩 たまねぎ トマト なす 牛肉 スパゲッティ にんじん トマトケチャップ コンソメ 油 砂糖 にんにく 塩 たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン【乳・卵なし】大豆 とりがらだし 油 にんにく しょうが 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	夏が旬の夏野菜には、トマト・ピーマン・なす・きゅうりなどがあります。夏野菜は水分が多く、汗で失った水分を補い、熱くなった体を冷ましてくれます。また、疲れた体を回復させるために役立つビタミンも含まれているので体の調子をととのえてくれます。	エネルギー 865 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 41.6 g カルシウム 387 mg 食塩相当量 3.4 g
3	わかめご飯 ウインナー野菜炒め 豆腐と春雨のスープ すいか 牛乳		米(七尾市・中能登町産)大麦 わかめ 強化米 砂糖 塩 もやし ウインナー【乳・卵なし】たまねぎ にんじん ピーマン 油 塩 木綿豆腐 ぶた肉 チンゲンサイ にんじん ねぎ ぶなしめじ はるさめ しょうゆ 中華スープ【ゼラチン】片栗粉 酒 塩 こしょう 石川県産すいか 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	すいかは夏が旬で、水分が多いので暑い時期の水分補給にもぴったりです。中国の西の地域から伝わった瓜ということで、漢字では「西瓜」と書きます。熱中症の予防に役立つ無機質(ミネラル)が豊富に含まれています。今日のすいかは石川県産の予定です。	エネルギー 811 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.9 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 3.1 g
6	ごはん ポークしょうまい もやしのナムル あつあげの中華煮 牛乳		米(七尾市・中能登町産)強化米 たまねぎ でんぷん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 魚介エキス 調味料(鉄強化) もやし ほうれんそう にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま 中華スープ【ゼラチン】 厚揚げ たまねぎ キャベツ ぶた肉 にんじん みそ 片栗粉 しいたけ しょうが 中華スープ【ゼラチン】油 酒 三温糖 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	カルシウムは骨を強く大きく育てるので、成長期には不可欠な栄養素です。牛乳、乳製品、小魚、大豆、海藻類、こまつな、切り干し大根などに含まれています。骨にカルシウムが貯められるのは成長期の今がピークです。積極的にカルシウムが多く含まれる食品を摂りましょう。	エネルギー 852 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.0 g カルシウム 425 mg 食塩相当量 3.0 g
7	卵とオクラのちらしずし メンチカツ ミニトマト 沢煮椀 牛乳 / セタゼリー	卵	米 強化米 とり肉 油揚げ にんじん たまご オクラ 砂糖 油 酢 しょうゆ しいたけ みりん 酒 豚肉 たまねぎ 鶏肉 パン粉【小麦 大豆】油 澱粉 調味料(鉄強化) 油 ミニトマト だいこん とり肉 こまつな にんじん ごぼう しょうゆ かつおだし しいたけ みりん 昆布だし 乳 牛乳(石川県産生乳100%) / 果汁(ブルーベリー・レモン・みかん) 糖類(ビタミンC・鉄強化)	今日はセタです。切り口が星の形をしている野菜、オクラを刻んで、ちらしずしに入れてあります。オクラは夏が旬の緑黄色野菜のひとつです。給食は1食を残さず食べると120グラムの野菜をとれるように作っています。健康を保つために6つの食品群のうち、3群と4群の野菜は、毎日350グラムくらい食べるようにしましょう。	エネルギー 815 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.8 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 2.8 g
8	ごはん ソースカツ 油揚げのサラダ 打ち豆汁 牛乳		米(七尾市・中能登町産)強化米 ぶた肉 パン粉【小麦】油 ウスターソース みりん 米粉 酒 塩 キャベツ こまつな 油揚げ 酢 しょうゆ 油 しょうが かつお節【魚】砂糖 じゃがいも にんじん ねぎ みそ 油揚げ 打ち豆【大豆】煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	ソースカツは石川県のおとなり福井県のB級グルメとして有名で、みりんや甘みを加えたソースが特徴です。油揚げは福井県民の好物で消費量が国内トップクラスだそうです。打ち豆は大豆をつぶして乾燥させたもので、福井県で一般的に食べられている保存食です。	エネルギー 855 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 25.6 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.9 g
9	きなこあげパン ミートボール グリーンサラダ オニオンスープ 牛乳	乳	コッペパン【小麦 乳】油 国産きなこ 砂糖 鶏肉 たまねぎ にんじん えだまめ かわい ねぎ しょうが キャベツ 油 ごま 砂糖 トマトケチャップりんご キャベツ ブロッコリー みずな とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう たまねぎ こまつな にんじん ベーコン えのきたけ マカロニ【小麦】とりがらだし コンソメ ワイン しょうゆ 油 豆乳 大豆製品 塩 こしょう 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	たまねぎを切ると涙がでるのは、香り成分の硫化アリルが原因です。硫化アリルにはビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発にしたり、血液の流れをよくするはたらきがあります。オニオンスープはたまねぎをじっくり炒めて煮るので辛み成分が弱まりあまくなります。	エネルギー 805 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 32.6 g カルシウム 440 mg 食塩相当量 3.8 g
10	ごはん 厚焼きたまご きゅうりのごま昆布あえ 豚汁 牛乳/みかんタルト	卵	米(七尾市・中能登町産)強化米 卵 かつおだし 砂糖 でんぷん 調味料 キャベツ きゅうり 塩昆布 しょうゆ ごま 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 もやし こんにやく ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒 乳/ 牛乳(石川県産生乳100%) / みかん 水あめ 砂糖 豆乳 米粉 油(鉄強化)	お米は玄米で食べることができればビタミンBはたっぷり含まれていますが、白くておいしいご飯にするために精米をします。その過程でビタミンBが含まれる胚芽部分は削られてしまいます。そこで、学校給食のお米は七尾市と中能登町で収穫された「こしひかり」に、ビタミンBを強化したお米を0.3%加えたお米を提供しています。	エネルギー 796 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.5 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 1.8 g
13	ごはん 豆あじ唐揚げ 切干大根の炒め煮 肉じゃが 牛乳		米(七尾市・中能登町産)強化米 石川県産豆あじ 片栗粉 油 塩 ニンニク ほうれんそう にんじん 切干大根 しょうゆ 砂糖 ごま 酒 油 じゃがいも たまねぎ 牛肉 さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 砂糖 油 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	切干大根は大根を千切りして天日干しにしたものです。生の大根は約95%が水分ですが、天日干しにすることで水分が減り、保存性が高まるだけでなくうま味や栄養が凝縮されます。歯ごたえを残して調理してあるので、よくかんで食べる食材にもなります。	エネルギー 791 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.1 g カルシウム 485 mg 食塩相当量 1.7 g
14	しその香ごはん 卵の干草焼き 冷やし中華風サラダ 野菜の豆乳スープ 牛乳	卵	米(七尾市・中能登町産)赤しそ 強化米 調味料 卵 にんじん ほうれん草 たまねぎ 昆布 油 砂糖 かつおだし キャベツ もやし とり肉 きゅうりにんじん 中華めん【小麦】ごま 酢 酒 砂糖 しょうが ごま油 トウバンジャン 厚揚げ キャベツ 豆乳 こまつな ぶた肉 たまねぎ ぶなしめじ みそ 煮干しだし 酒 油 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	私たちのからだの60~70%は水分です。暑い夏はあせを多くかき、水分が失われやすいので不足しないようこまめな水分補給が大切です。食事や食べ物からも水分補給はできるのでスープやみそ汁、水分を多く含む野菜や果物も上手に利用しましょう。	エネルギー 854 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 25.5 g カルシウム 467 mg 食塩相当量 3.2 g
15	ごはん 豚肉のりんごソース焼き ひじきのマヨサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳 /		米(七尾市・中能登町産)強化米 ぶた肉 りんご しょうゆ 三温糖 みりん ワイン 塩 こしょう もやし きゅうり ロースハム【乳・卵なし】ノンエッグドレッシング とうもろこし ひじき ごま レモン果汁 木綿豆腐 たまねぎ こまつな なめこ ねぎ みそ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	豚肉は肉類の中でもっとも多くビタミンB1を含みます。ビタミンB1は体内で糖質をエネルギーに変換するとともに、老廃物を代謝して疲労を回復させてくれるはたらきがあります。夏バテを防止するためにぴったりの栄養素です。	エネルギー 833 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 29.4 g カルシウム 344 mg 食塩相当量 3.2 g

給食予定こんだて表

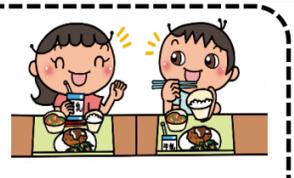
- *安全安心を第一に、おいしく減塩、地産地消、野菜は1食120g以上(1日に350g摂ることが推奨)に努めて提供しています。
- *給食献立は都合により変更することがあります。
- *七尾東部中学校の給食だよりは、本校ホームページでも公開しています。

令和2年7月

七尾市立七尾東部中学校

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品【 】の中には含まれるアレルギー	ひとくちメモ	1食あたりの栄養価
16	セルフホットドッグ ブロッコリーとツナのサラダ じゃがいものスープ パインゼリー 牛乳	乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】/ウインナー【乳・卵なし】トマケチャップ ウスターソース キャベツ ブロッコリー まぐろ(水煮缶詰) ノンエッグドレッシング にんじん 塩 こしょう じゃがいも こまつな ベーコン【乳・卵なし】 にんじん とうもろこし とりがらだし しょうゆ こしょう パインアップル果汁 糖類(ビタミンC・鉄・食物せんい強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	じゃがいもは夏に収穫される作物です。エネルギーのもとになるでんぷんが主成分なので、主食として食べている国もあります。ビタミンCも含まれ、じゃがいものビタミンCはでんぷんに含まれているので保存時や加熱してもこわれにくいのが特徴です。	エネルギー 873 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 27.4 g カルシウム 356 mg 食塩相当量 2.5 g
17	ごはん さわらのから揚げねぎソース 青じそサラダ けんちん汁 牛乳	乳	米(七尾市・中能登町産) 強化米 さわら ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 みりん トウバンジャン キャベツ きゅうりにんじん ロースハム【乳・卵なし】 酢 砂糖 しょうゆ 油 しそ 塩 木綿豆腐 さといも だいこん にんじん ごぼう こんにやく こまつな 煮干し 昆布だし しょうゆ みりん ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	夏が旬のしそは、さわやかな香りが特徴で、薬味やお刺身の彩り、天ぷらなどに用いられます。緑の葉の青じそ(大葉)と赤紫色の赤じそに分けられます。暑い時期は食欲が落ちるので、香りや風味のある食材を使うことで食欲をアップさせましょう。	エネルギー 828 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 27.3 g カルシウム 377 mg 食塩相当量 3.1 g
20	ブルコギ丼 春雨とひじきの中華サラダ チンゲンサイのスープ ミニトマト 牛乳	乳	米(七尾市・中能登町産) 大麦 強化米 ぶた肉 たまねぎ もやし にんじん たら しょうゆ 酒 しょうが にんにく ごま油 ごま キャベツ はるさめ にんじん とうもろこし 酢 ひじき ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 チンゲンサイ たまねぎ ベーコン とりがらだし しょうゆ 中華スープ【ゼラチン】 しいたけ 塩 ミニトマト 牛乳(石川県産生乳100%)	ブルコギは、韓国でうまれた肉料理で、焼き肉とすき焼きの中間のような料理です。韓国語で「ブル」は火を「コギ」は肉を表します。あまからいたれが子どもたちにも人気で、お肉だけでなく野菜もたっぷりとることができます。	エネルギー 869 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 35.8 g カルシウム 578 mg 食塩相当量 3.6 g
21	ごはん あじのスタミナ焼き かみかみ和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳/夏みかんゼリー	乳	米(七尾市・中能登町産) 強化米 石川県産あじ しょうゆ 酒 砂糖 にんにく こまつな もやし 切干大根 とうもろこし しょうゆ 酢 砂糖 こんぶ ごま油 じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん 油揚げ みそ えのきたけ 牛乳(石川県産生乳100%) / あまなつ 砂糖 糖類(ビタミンC・鉄強化)	あじは、味がいいので「あじ」という名前が付いたと言われています。今が旬の魚です。あじのような青背の魚にはDHA・EPAという不飽和脂肪酸がふくまれます。DHAは脳のはたらきを助け、EPAには血液の流れをよくするはたらきがあるといわれています。	エネルギー 840 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 28.9 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 3.2 g
22	ごはん 鶏肉の空揚げ キャベツと海藻のナムル みそワタンスープ 牛乳	乳	米(七尾市・中能登町産) 強化米 とり肉 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 しょうが 酒 もやし キャベツ にんじん ねぎ のり わかめ 寒天 しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油 こまつな もやし たまねぎ ぶた肉 ワンタン【小麦】にんじん みそ しょうが にんにく 酒 しょうゆ 中華スープ【ゼラチン】 ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	昆布やわかめ、のりなどの海藻は海で育ちます。日本以外で海藻を食べている国はほとんどないそうです。無機質や食物せんいが含まれるので、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。	エネルギー 795 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 22.7 g カルシウム 379 mg 食塩相当量 2.6 g
27	ごはん さばのみそ煮 小松菜ののりごま和え 豆腐のすまし汁 牛乳	乳	米(七尾市・中能登町産) 強化米 さば みそ 砂糖 しょうゆ でん粉 こまつな もやし とり肉 にんじん しょうゆ 砂糖 のり 絹ごし豆腐 こまつな たまねぎ にんじん しいたけ しょうゆ 煮干し 昆布だし みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	みそは1300年前から日本の食生活を支えてきた調味料で、大豆を発酵させて作ります。みそは魚のくさみを吸収してくれるので、みそで調理すると魚が苦手な人でも食べやすくなります。	エネルギー 843 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 25.3 g カルシウム 363 mg 食塩相当量 2.7 g
28	ごはん ハンバーグトマトソース ベーコンポテト ほうれん草の味噌汁 牛乳	乳	米(七尾市・中能登町産) 強化米 豚肉 とり肉 たまねぎ トマト 油 でんぷん ウスターソース にんにく 砂糖 塩 じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 とうもろこし えだまめ 油 塩 こしょう 木綿豆腐 たまねぎ ほうれん草 えのきたけ みそ 煮干しだし ねぎ 牛乳(石川県産生乳100%)	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。成長期にカルシウムを貯蓄するため、ぜひおうちでも牛乳を飲んでください。	エネルギー 798 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 350 mg 食塩相当量 2.5 g
29	ごはん とびうおのかば焼き風 キャベツのひじき和え 具だくさんみそ汁 牛乳	乳	米(七尾市・中能登町産) 強化米 石川県産とびうお 小麦粉 でんぷん 油 しょうゆ みりん 酒 砂糖 あおのり キャベツ にんじん ひじき ごま 酢 しょうゆ 砂糖 じゃがいも 厚揚げ とり肉 たまねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	石川県で今が旬のとびうおは大きな胸びれや腹びれが特徴の魚で、飛びながら移動します。とびうおが飛びるのは、敵から逃れるためや船などに驚いたときなどではないかといわれています。淡白な味わいの白身魚です。	エネルギー 896 kcal たんぱく質 36.3 g 脂 質 35.0 g カルシウム 464 mg 食塩相当量 3.9 g
30	ミルクロール・チーズ ミートボールの豆乳スープ煮 セサミサラダ すいか 牛乳	乳/卵	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 /チーズ(鉄・カルシウム強化) じゃがいも 豆乳 たまねぎ 肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 プルン 魚介エキス)大豆 ぶなしめじ にんじん 米粉 コンソメ 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー にんじん ノンエッグドレッシング 酢 ごま 砂糖 砂糖 石川県産すいか 牛乳(石川県産生乳100%)	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、思いやることです。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。	エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 20.7 g カルシウム 742 mg 食塩相当量 2.4 g
31	(麦ごはん) 夏野菜カレー オムレツ フルーツパンチ 牛乳	卵	米(七尾市・中能登町産) 大麦 強化米 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 かぼちゃ トマト カレールウ とりがらだしワイン 油 しょうが にんにく 卵 油 でん粉 調味料(カルシウム強化) マスカットゼリー(ぶどう果汁 糖類 ビタミンC・鉄強化) 砂糖 もも(缶詰) みかん(缶詰) パインアップル(缶詰) 炭酸水 牛乳(石川県産生乳100%)	たまねぎ、トマト、かぼちゃなどの夏野菜をたっぷり入れたカレーライスです。麦ごはんは卵、牛乳には夏バテなどを防ぐ効果が期待されるビタミンB群が豊富に含まれています。デザートは、リクエストメニューの「フルーツパンチ」です。	エネルギー 827 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 1.9 g

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密(みつ)」を避けること、せっけん手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫(めんえき)」といいます。そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から栄養バランスのとれた食事をすることで免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。



参考：(公社)日本栄養士会HP「国連食糧農業機関 (FAO) が示す「健康な食生活を維持する方法」の取組について」「中村会長のメッセージ」【新型コロナウイルスの状況下、今、栄養指導に必要な一般生活者へのアドバイス】(2020.4.27 閲覧)