



今月の給食目標
「暑さに負けない食事をしよう」

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 月	ごはん		米	エネルギー 855.8 kcal	さばのような背中の青い魚は、DHAやEPAとよばれる体によい脂が含まれ、血液の流れをよくして生活習慣病を予防したり、頭のはたらきをよくしてくれます。七尾市は石川県でとれた魚を積極的に給食に使っています。地元でとれた魚を味わって食べましょう。
	さばの香味焼き	魚	さば みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうが トウバンジャン	たんぱく質 37.9 g	
	青菜のごまあえ	ごま	ごまつな もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま	脂 質 24.7 g	
	車心のたまごとし	卵・小麦	たまご じゃがいも 玉ねぎ とり肉 ねぎ にんじん 車ふ【小麦】 しょうゆ 煮干し だし 砂糖 酒 みりん	カルシウム 372.7 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.9 g	
2 月	ピビンバ	(小麦)	米 大麦	エネルギー 842.6 kcal	ピビンバは韓国語で混ぜご飯を意味する、韓国の代表的な料理です。ご飯の上にナムルや肉、ぜんまい、卵などをのせた料理で、コチュジャンやごま油をのせてスプーンでかき混ぜて食べます。給食ではぜんまいのかわりに切干大根をいれて歯ごたえを出しています。野菜もたっぷりとれる、人気の給食メニューです。
	(ピビンバの具)	ごま・ごま油	牛肉 もやし ごまつな にんじん 切り干し大根 しょうゆ 砂糖 油 酒 ごまごま油	たんぱく質 29.1 g	
	春巻き	小麦・揚げ油	春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干し椎茸 米粉 塩) 油	脂 質 28.8 g	
	わかめスープ		玉ねぎ 豆腐 ねぎ えのきたけ とりがら だし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒	カルシウム 350.6 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g	
3 水	ごはん/ふりかけ	/小麦・ごま	米 / 瀬戸風味ふりかけ(ごま 鰯削り節 砂糖 食塩 コーンスターチ 鰯削り節 小麦胚芽 しょうゆ 黒のり 酵母エキス みりん 水あめ 青のり)	エネルギー 820.4 kcal	給食の卵は石川県でとれたものです。一つ一つ調理員さんが確認しながら割って来ています。卵には、食物繊維やビタミンC以外の栄養成分がバランスよく含まれています。野菜と一緒に食べると卵に含まれない栄養もしっかりとることが出来ます。
	揚げ鶏の甘酢ソース	揚げ油・ごま油	とり肉 油 かつお粉 酢 しょうゆ 砂糖 酒 しょうが ごま油	たんぱく質 33.8 g	
	きゅうりの中華あえ	ごま・ごま油	きゅうり キャベツ もやし にんじん 酢 ごま油 砂糖 しょうゆ ごま 中華スープ	脂 質 24.1 g	
	たまごスープ	卵	たまご 豆腐 玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ とりがら だし しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう	カルシウム 411.4 mg	
	牛乳 / ヨーグルト	乳/乳	牛乳 / ヨーグルト	食塩相当量 2.4 g	
4 木	コーンピラフ	(小麦)	米 とうもろこし 玉ねぎ 大麦 油 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 783.1 kcal	今日は七夕献立です。お星さまのクワックとセタゼリー、そうめんと星形のオクラを天の川に見たてたスープです。オクラは夏が旬の野菜で、独特の粘りの成分には血圧を下げたり、消化を助けたりするはたらきがあります。ビタミン類も多く含まれ、体の免疫力を高めてくれる野菜です。
	お星さまクワック	小麦・揚げ油	お星さまクワック(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 ラード 塩 パン粉 小麦粉 油 水あめ でん粉) 油	たんぱく質 22.1 g	
	ひじきとツナのサラダ	魚・乳・ごま	キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】ひじきの佃煮【ごま】 チーズ 酢 油 砂糖 レモン果汁 しょうゆ 塩 こしょう	脂 質 22.9 g	
	天の川スープ	小麦	玉ねぎ オクラ にんじん そうめん ベーコン とりがら だし コンソメ いたけ しょうゆ	カルシウム 393.5 mg	
	牛乳 / セタゼリー	乳/	牛乳 / セタゼリー(みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁 砂糖 水あめ 寒天)	食塩相当量 2.9 g	
5 金	バターロール	小麦・乳・卵	小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 塩	エネルギー 706.4 kcal	小菊かぼちゃは能登地方で伝統的に作られる能登野菜のひとつです。上から見ると菊の花のように見える小さなかぼちゃです。普通のかぼちゃより水分が多いので、だしをよく吸収する煮物など食に使うことが多いです。今日は小菊かぼちゃを使ったミートソースにチーズをのせて焼いた新メニューです。地元でとれる能登野菜に親しむを持ってください。
	小菊かぼちゃのミートソース焼き	小麦・乳	小菊かぼちゃ 玉ねぎ ぶた肉 牛肉 トマト マカロニ チーズ 中濃ソース 赤ワイン バター ウスターソース 米粉 砂糖 にんにく 塩 こしょう	たんぱく質 30.4 g	
	キャベツと糸かまのサラダ	魚	キャベツ ごまつな かまぼこ(魚) きゅうりにんじん ノエグッドレッシング レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 25.5 g	
	お豆と野菜のポトフ		じゃがいも 玉ねぎ にんじん とり肉 いんげん豆 さやいんげん とりがら だし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 376.9 mg	
	牛乳 / 夏みかんゼリー	乳/	牛乳 / 夏みかんゼリー(あまなつ 砂糖)	食塩相当量 2.4 g	
8 月	ごはん		米	エネルギー 800 kcal	みょうがは6～10月が旬の野菜です。日本各地に自生していますが、野菜として栽培しているのは日本だけです。独特の香りは食欲をアップさせる、消化のはたらきを助ける、血液の流れをよくするなど効果があります。食欲が落ちる暑い夏にぴったりの香味野菜です。
	あじフライ	魚・小麦・揚げ油	あじ パン粉 小麦粉 油 中濃ソース 塩 こしょう	たんぱく質 33.5 g	
	ひじきの五目煮	ごま油	とり肉 にんじん こんにやく さやいんげん しょうゆ ひじき 酒 砂糖 みりん ごま油	脂 質 23.0 g	
	みょうがのみそ汁		玉ねぎ ごまつな 油揚げ えのきたけ みそ みょうが 煮干し だし	カルシウム 412.8 mg	
	牛乳 / オレンジ	乳/	牛乳 / オレンジ	食塩相当量 2.6 g	
9 火	ちらしずし	えび・卵	えび 卵 油揚げ にんじん 酢 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) えだまめ 砂糖 しいたけ しょうゆ 酒 塩	エネルギー 878.4 kcal	暑い夏は食欲が落ち、食事を簡単なものにしてしまいがちですが、栄養バランスがくずれると、夏バテの原因にもなります。酸味を付けたり、しょうが・にんにく・ごま油などで香りを付けると食欲アップにつながります。かぼちゃ・なす・トマト・きゅうりなどの夏野菜は水分とビタミンをいっしょにとることが出来ます。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。
	野菜のかき揚げ	小麦・揚げ油	野菜のかき揚げ(玉ねぎ ごぼう にんじん さつまいも 小麦粉 とうもろこしでん粉 塩 油) 油	たんぱく質 32.1 g	
	夏の豚汁	ごま油	かぼちゃ 玉ねぎ なす ぶた肉 にんじん みそ ごぼう ねぎ 煮干し だし ごま油	脂 質 29.3 g	
	冷凍みかん		みかん	カルシウム 494.8 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.6 g	
10 水	ごはん		米	エネルギー 794.2 kcal	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出来ます。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。夏休みなど給食がないときでも、意識して牛乳を飲むようにしましょう。
	鶏肉のスタミナ焼き	ごま・ごま油	とり肉 しょうゆ 砂糖 ごま 酒 ごま油 にんにく トウバンジャン	たんぱく質 35.5 g	
	夏野菜の和風サラダ		かぼちゃ ズッキーニ 赤パプリカ 大豆 とうもろこし ハム 油 酢 砂糖 レモン果汁 しょうゆ	脂 質 23.9 g	
	油揚げと野菜のみそ汁		豆腐 玉ねぎ ごまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干し だし	カルシウム 383.8 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	
11 木	夏野菜カレー	(小麦)	米 大麦	エネルギー 842.9 kcal	もうすぐ夏休みになります。給食がなく、1日3食おうちで食べる夏休みは料理をやってみるチャンスです。おうちの人が料理を作るを手伝ったり、家庭科で習った料理に一人で挑戦してみるのがいいですね。七尾市の給食メニューを紹介しているクワックパットも参考にしてみてください。
	(カレーソース)	小麦	玉ねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 小菊かぼちゃ ぶた肉 なす にんじん 黄パプリカ とりがら だし りんご 大豆ミート ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉	たんぱく質 25.9 g	
	コーンとおじゃこの魯太サラダ	魚・乳	キャベツ ごまつな きゅうり とうもろこし 煮干し チーズ 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質 26.4 g	
	すいか	すいか		カルシウム 371.3 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.9 g	
12 金	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳】	エネルギー 786.1 kcal	今日はフランス献立です。ムニエルはフランス料理に代表される魚の調理法のひとつで、塩こしょうで下味を付けて小麦粉などの粉をまぶしバターで焼きます。ラタトゥイユは野菜をにんにくとオリーブ油で炒め、水を入れずに煮込む料理です。夏野菜をたくさん使い野菜のうま味を味わうことが出来ます。
	白身魚のムニエル	魚・小麦・乳	ホキ 小麦粉 バター 油 コンソメ 塩 こしょう	たんぱく質 30.9 g	
	ラタトゥイユ		なす 玉ねぎ ズッキーニ トマト 赤パプリカ ベーコン ケチャップ 砂糖 オリーブ油 コンソメ にんにく こしょう	脂 質 28.8 g	
	コーンポタージュ	乳	牛乳 玉ねぎ とうもろこし 米粉 バター とりがら だし コンソメ 油 スキムミルク バセリ 塩 こしょう	カルシウム 414.8 mg	
	牛乳 / プランマンジェ風デザート	乳/	牛乳 / プランマンジェ風デザート(豆乳クリーム 砂糖 水あめ いちご果汁 米粉)	食塩相当量 3.8 g	
16 火	ごはん		米	エネルギー 830.7 kcal	毎日の食事をよくかんで食べていますか。現代は昔に比べて、やわらかい食べ物が増えて、かむ回数が減っています。よくかむことは、虫歯予防や味覚・脳の発達、消化の促進につながります。カレーライスや麻婆豆腐などついはいかますに食べてしまうようなメニューの時は、よくかむことが出来る副菜をつけて意識してかむ回数を増やしましょう。
	えびシューマイ	魚・えび・小麦	えびシューマイ(たすすり身 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ ほたてエキス 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉)	たんぱく質 32.4 g	
	切り干し大根の中華あえ	ごま・ごま油	キャベツ きゅうりにんじん 黄パプリカ 切り干し大根 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	脂 質 24.2 g	
	麻婆豆腐	ごま油	豆腐 玉ねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ 牛肉 たけのこ 水菜 赤みそ しょうゆ かつお粉 酒 砂糖 いたけ にんにく しょうゆ 油 トウバンジャン ごま油	カルシウム 418.5 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g	

フランス給食

※都合により献立が変更になることがあります。

令和6年7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
17	豚肉と昆布の炊き込みごはん たまごゆき にんじんしりしり 水 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	(小麦) 卵 魚・ごま油 乳	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 厚焼きたまご(卵) でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油 にんじん 玉ねぎ ツナ【魚】 しょうゆ 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだしわかめ	エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 25.0 g カルシウム 342 mg 食塩相当量 3.2 g	にんじんしりしりは沖縄県全体で食べられている郷土料理で、「しりしり」という言葉は沖縄の方言で「千切り」という意味です。細く切ったにんじんと卵をゆめて作るのが一般的です。にんじんは免疫力を高めるカロテンを豊富に含む緑黄色野菜の代表で、彩りもよいので給食にはよく使われる野菜です。
18	ごはん 飛び魚の天ぷら ゴーヤチャンプルー 木 沖縄もずくのみそ汁 牛乳 / バインクレープ		米 とびうお 小麦粉 米粉 油 ごま 酒 塩 卵・ごま油 たまご 厚揚げ ゴーヤ ぶた肉 玉ねぎ 油 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしょう 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん もずくみそ 煮干しだし 乳(バイナップル) 牛乳 / バインクレープ(豆乳 砂糖 油 米粉 大豆粉 バインナップル 水あめ)	エネルギー 821 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 25.4 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 2.1 g	今日は沖縄をテーマにした献立です。亜熱帯海洋性気候の沖縄県では、ゴーヤ・パイナップル・サトウキビなど個性豊かな農産物が生産されています。また、海にかこまれているのもずくなどの海藻もよく食べられています。ゴーヤはビタミンCを豊富に含んでいて肉や卵などのたんぱく質と合わせるとこのがおすすです。苦みを抑えるために、塩でもんでからチャンプルーにします。
19	白ごまトースト 肉だんご 太きゅうりとひじきの彩りサラダ 金 野菜たっぷりトマトスープ 牛乳	(小麦・乳・ごま)	食パン【小麦 乳】 / バター 砂糖 れん乳 ごま 肉団子(鶏肉 玉ねぎ ラード 豚肉 大豆 大豆たんぱく 油 にんにくしょうが 塩 砂糖 酒 しょうゆ 酢 ウスターソース) キャベツ 太きゅうり とうもろこし 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん チーズ ひじきの佃煮【ごま】 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ とり肉 トマト にんじん セロリ マカロニ とりがらだし 白ワイン コンソメ 砂糖 塩 こしょう 乳 牛乳	エネルギー 814 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 31.5 g カルシウム 481 mg 食塩相当量 3.5 g	太きゅうりは石川県の金沢市で生まれた加賀野菜です。ぶつ切りのきゅうりの何倍もの大きさですが、実はやわらかく生食だけでなく、炒めたり煮たりの加熱調理にも向いています。日持ちがよく長期間の保存が可能です。皮は少し固いので、給食で使う時は皮が縦しま模様になるようにむいています。

の じょうず すいぶん ほきゅうほう 飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすです。

えいせいかんり 衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

☆夏を元気にすこす食事のポイント☆

主菜をしっかり食べる	旬の夏野菜を取り入れよう	香りや酸味でアクセント
<p>夏ばてしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には塩れをとるビタミンB₆が多く、この時期とくにオススメです。</p>	<p>トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなどが旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)の大切な補給源にもなります。</p>	<p>しそやみょうが、しょうがなど辛味の強い野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食べやすくなります。</p>