



今月の目標

- * 給食の準備をきちんとしてよう
- * よくかんで食べよう

七尾市立七尾東部中学校 令和2年6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ゲン	ひとくちメモ	1食あたりの栄養価
1月	ごはん ハンバーグトマトソース ツナポテト とうふとわかめの味噌汁 牛乳	乳	米(七尾市産)強化米 鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆 砂糖 にんにく 生姜(鉄 カルシウム強化)トマト マッシュルーム ウスターソース ワイン コンソメ 油 じゃがいも たまねぎ まぐろ水煮 にんじん えだまめ ノンエッグドレッシング 木綿豆腐 こまつな たまねぎ みそ しいたけ 煮干しだし わかめ 牛乳(石川県産生乳100%)	給食当番の配ぜんには、エプロンとマスクは必ずつけましょう。マスクはハンカチなどを利用した手作りマスクなどでもかまいません。口からの飛沫などが食べ物についてしまうことを防ぐためのものです。また、手洗いのあと、洗濯された清潔なハンカチで手を拭くことも大切です。毎日忘れずに持ってきてましょう。	エネルギー 820 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 23.6 g カルシウム 440 mg 食塩相当量 3.0 g
2月	ちらしずし めぎすから揚げ ミニトマト 打ち豆汁 ちまき／牛乳	／乳	米(七尾市産)強化米 酢 砂糖 油揚げ とうもろこし なばな しょうゆ 酒 県産めぎす 油 でんぶん 塩 ミニトマト じゃがいも もやし こまつな 豚肉 にんじん ねぎ みそ 打ち豆【大豆】煮干しだし 米粉 糖類【大豆】／牛乳(石川県産生乳100%)	「ちまき」は「端午の節句」に食べられるものの伝統の食べ物の一つで、もち米を笹の葉でつつんだものです。もとは「ちがや」という葉で包んでいたのが「ちまき」と言われるようになりました。「ちまき」には、病気を悪いことを追い払ううちからがあると言われています。	エネルギー 882 kcal たんぱく質 35.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 3.2 g
3月	ごはん こまつな入りたまごやき 細切り昆布の五目煮 とり野菜うどん 牛乳	卵 乳	米(七尾市産)強化米 卵 小松菜 鶏がらだし 油 澱粉 酢 砂糖 塩 醤油 昆布 さつまあげ【魚】にんじん 油揚げ えだまめ しょうゆ 煮干し 酒 砂糖 しょうゆ うどん【小麦】はくさい とり肉 もやし ねぎ にんじん とりなべみそ ぶなしめじ 煮干だし みそ みりん しょうが 酒 しょうゆ 牛乳(石川県産生乳100%)	手は食べ物に含まれている栄養を口に運ぶ「入り口」です。手はいろいろなところをさわるために、雑菌やウイルスがたくさんつきやすいのです。食事の前は、しっかりと手を洗いましょう。	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.9 g 脂 質 19.6 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 3.3 g
4月	ミルク食パン・ジャム コーンコロッケ グリーンサラダ ミートボールと野菜のトマト煮 牛乳	乳／	食パン【小麦 乳】／いちごジャム とうもろこし 小麦粉 パン粉 砂糖 油 塩 キャベツ きゅうり とり肉 みずな ノンエッグドレッシング にんじん レモン果汁 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 砂糖 にんにく しょうが 油 トマト カレールウ トマトケチャップ コンソメ ワイン 塩 パセリ こしょう (鉄・Ca強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は、全身の健康につながる事がわかっており、よくかんで食べること、食べ物の選び方、食べ方、歯みがき習慣など、様々なことが関わっています。「よくかむ」と、よいことがたくさんあります。	エネルギー 826 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 30.7 g カルシウム 387 mg 食塩相当量 3.6 g
5月	(麦ごはん) チキンカレー 大豆ナゲット ひじきのサラダ 牛乳	乳	米(七尾市産)強化米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ にんじん とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 しょうが にんにく カレー粉 大豆 砂糖 でん粉 小麦粉 ニンニク 調味料 キャベツ ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】とうもろこし ひじき ごま 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	丈夫な歯や骨をつくるためには、歯や骨の材料となる栄養素は「カルシウム」が必要です。カルシウムは吸収を助けてくれる「ビタミンD」といっしょにとると体への吸収率がアップします。魚やきのこにビタミンDが多くふくまれています。バランスのよい食べ方で丈夫な歯や骨をつくりましょう。	エネルギー 915 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 31.4 g カルシウム 299 mg 食塩相当量 3.7 g
8月	ごはん かますフライ ごまサラダ 野菜のコンソメ煮 デザートゼリー／牛乳	／乳	米(七尾市産)強化米 県産かます【魚 小麦】パン粉 油 調味料 ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】赤ピーマン 切干大根 酒 砂糖 油 糖類 しょうゆ ごま 酢 キャベツ 鶏肉 たまねぎ 大豆 ニンニク 油 調味料(鉄強化) にんじん コンソメ ワイン 塩 豆乳 糖類 いちご ゼラチン(鉄強化) ／牛乳(石川県産生乳100%)	よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、消化をたすけてくれたり、虫歯になりにくくしてくれたり、体によいことがたくさんあります。かきあげなど、歯ごたえのあるものを食べて、かむ力をきたえましょう。	エネルギー 893 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 31.0 g カルシウム 420 mg 食塩相当量 2.5 g
9月	(麦ごはん) たけのこツナのそぼろ丼 いんげんのごまあえ 白玉汁 新茶豆／牛乳	たけのこ ／乳	米(七尾市産)強化米 大麦 たまねぎ まぐろ水煮 たけのこ水煮 えだまめ しょうゆ みりん 油 砂糖 キャベツ もやし さやいんげん にんじん 油揚げ ごま しょうゆ 砂糖 ぶた肉 米粉 でんぶん ごぼう にんじん みずな ねぎ えのきたけ しょうゆ 煮干しだし みりん 酒 大豆 きび砂糖 抹茶 ／牛乳(石川県産生乳100%)	静岡県や三重県の東海地方、鹿児島県や宮崎県などの九州地方ではお茶の生産が多く、5月に収穫する葉を「新茶」「一番茶」といいます。今日の給食の「新茶まめ」は、煎(い)った大豆にお茶の葉を粉にした抹茶をまぶしてあります。季節の香りを味わいながらよくかんで食べましょう。	エネルギー 802 kcal たんぱく質 33.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 2.8 g
10月	ごはん ぎょうざ 野菜のナムル 豆腐の中華煮 牛乳	乳	米(七尾市産)強化米 キャベツ 豚肉 鶏肉 生姜 ニラ 小麦粉 調味料【大豆】 もやし ほうれんそう にんじん ねぎ ロースハム【乳・卵なし】しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 キャベツ チンゲンサイ にんじん みそ しょうゆ 片栗粉 しいたけ しょうが 中華スープ【ゼラチン】油 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	みなさんに安全な給食を提供できるように、調理員さんたちは衛生にとても気を付けています。給食当番のみなさんもエプロン、帽子、マスクをたたくし使用し、衛生的な服装で手洗いをしっかり行ってから配膳できるように気をつけましょう。	エネルギー 850 kcal たんぱく質 34.6 g 脂 質 25.1 g カルシウム 498 mg 食塩相当量 3.3 g
11月	焼きそばパン(コッパパン) (焼きそば・ウィンナー) 野菜コンソメ煮 ヨーグルト 牛乳	乳 乳 乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 中華めん キャベツ たまねぎ もやし ぶた肉 にんじん ウスターソース 油 トマトケチャップ 中華スープ【ゼラチン】酒 塩／ポークソーセージ【乳・卵なし】 キャベツ たまねぎ ブロッコリー とり肉 にんじん セロリ とりがらだし コンソメ ワイン 塩 脱脂加糖ヨーグルト(カルシウム・鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	手洗いはせっけんを使って ていねいに行いましょう。きちんと洗ったつもりでも洗い残しやすい場所があります。指と指の間や、つめ、親指などです。手洗いをすることは、目にみえない汚れやばい菌を落とすためにとても大切です。	エネルギー 823 kcal たんぱく質 34.6 g 脂 質 32.0 g カルシウム 452 mg 食塩相当量 2.9 g
12月	ごはん ふくらぎのごまカツ コーンのピリッとサラダ 豚汁 牛乳	乳	米(七尾市産)強化米 県産ふくらぎ 小麦粉 パン粉 油 ごま しょうが ウスターソース 塩 こしょう きゅうり とうもろこし 赤ピーマン しょうゆ 酢 砂糖 油 とうがらし ごま油 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	ふくらぎは「福が来る魚」として人気の出世魚。石川県のふくらぎは10～11月に盛漁期を迎えます。脂のバランスがよくさっぱりとしてくせのない味わいはどんな調理をしてもおいしいです。たくさんとれた秋に給食用として冷凍していたふくらぎを使いました。	エネルギー 866 kcal たんぱく質 34.0 g 脂 質 29.8 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 2.2 g
15月	(麦ごはん) ベジタブルカレー チキンナゲット フルーツゼリーあえ 牛乳	乳	米(七尾市産)強化米 大麦 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー トマト ぶた肉 カレールウ にんじん とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 しょうが にんにく 鶏肉 パン粉 でんぶん 大豆 小麦粉 米粉 砂糖 油(鉄強化) 油 りんご果汁 砂糖 もも(缶詰) みかん(缶詰) パインアップル(缶詰) 牛乳(石川県産生乳100%)	奥歯は、穀類(ご飯やパン)をすりつぶす形になっています。カレーライスは、あまりかまなくても食べられる料理ですが、くちびるを閉じて かむと 奥歯の上に集まってよくかむことができます。よくかんで食べましょう。	エネルギー 894 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 26.1 g カルシウム 271 mg 食塩相当量 2.9 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6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 【 】の中は含まれるアレルゲン	ひとくちメモ	1食あたりの栄養価
16 火	わかめごはん 野菜のかき揚げ ミニトマト 豆乳とり野菜 ミニゼリー／牛乳		米(七尾市産) 大麦 わかめ 強化米 塩 砂糖 たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく 小麦粉 油 塩 ミニトマト もやし 木綿豆腐 とり肉 豆乳 こまつな たまねぎ ぶなしめじ みそ 煮干しだし 酒 油 みりん ／乳 さくらんぼ 糖類 レモン汁（鉄強化）／牛乳(石川県産生乳100%)	配ぜんは、ごはんを左がわに、汁物を右がわに、おかずは奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて一番手前におきます。この置き方は、日本の食事の基本となっていて、右利き、左利きでも、このように置くことが、食事のマナーになっています。	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 水	ごはん さけのコーンフレーク焼き ひじきの炒め煮 小松菜と厚揚げのみそ汁 牛乳		米(七尾市産) 強化米 さけ ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【乳なし】コーンフレーク 塩 こしょう にんじん ごぼう しらたき ひじき ごま さやいんげん しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 油 みりん こまつな たまねぎ 厚揚げ ぶなしめじ みそ みずな 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	鮭（さけ）など魚には成長期に積極的にとってほしい栄養素のたんぱく質、ビタミンD、鉄、不飽和脂肪酸が豊富です。魚の切り身にマヨネーズなどの市販のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞをまぶして、コーンフレークにまぶし、弱火でオープンやグリルで焼いたりフライパンで両面を焼きます。家でも手軽に作ることができます。ぜひ作ってみてください。	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
18 木	ミルクロール メンチカツ スパゲティサラダ 野菜スープ 洋梨コンポート／牛乳	乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 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 じゃがいも たまねぎ ロースハム【乳・卵なし】にんじん えだまめ 油 コンソメ 塩 こしょう キャベツ たまねぎ とり肉 みずな にんじん とうもろこし はるさめ とりがらだし しょうゆ ワイン コンソメ 塩 こしょう 乳 洋梨 糖類 ／牛乳(石川県産生乳100%)	新じゃがが出回る季節です。じゃがいもには皮膚、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いくらいのビタミンCが豊富に含まれています。	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
19 金	ごはん ふくらぎのみそマヨ焼き 青菜の胡麻和え 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳		米(七尾市産) 強化米 県産ふくらぎ たまねぎ ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ピーマン みそ 酒 こまつな ロースハム【乳・卵なし】もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま じゃがいも はくさい 油揚げ みそ えのきたけ ねぎ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	食事のマナーを守って食事をしていますか。食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をする、口に食べ物が入っているときには話をしない、はし、お茶碗を正しく持つなど、自分がきちんとできているか、確認をしてみましょう。	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 月	ごはん いわしのカミカミ揚げ ほうれん草のおひたし 肉豆腐 牛乳		米(七尾市産) 強化米 県産いわし パン粉【小麦】小麦粉 調味料【大豆】塩 こしょう 油 ほうれんそう もやし キャベツ にんじん しょうゆ みりん 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 こんにやく ねぎ にんじん えのきたけ しょうゆ 砂糖 煮干しだし みりん 油 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	かみごたえのある野菜といえば、ごぼう、れんこんがありますが、ほうれんそうやこまつななどの青菜は、しっかりかまないと飲み込むことが出来ない野菜です。よくかんで食べましょう。おひたしの作り方は小学校家庭科の教科書にのっているので家でもぜひ作ってみてください。	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
23 火	ごはん・しそふりかけ 厚焼たまご いろいろ炒め とりごぼう汁 牛乳	卵	米(七尾市産) 強化米 赤しそ 塩 調味料 卵 かつおだし 砂糖 でんぷん 調味料 もやし ウインナー【乳・卵なし】たまねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう 油 だいこん とり肉 こまつな ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし ごま 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	「いろいろいため」は小学校家庭科の教科書にのっているメニューです。野菜は、弱火でじっくり炒めると水分が出てしまうので強火で手早くいためるのが調理のコツです。好みのかたさにするにはどれくらいの火加減にすればいいのかなど、確かめながら、家でもぜひ作ってみてください。	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
24 水	ごはん ハタハタから揚げ 春雨の酢の物 炊き合わせ 牛乳		米(七尾市産) 強化米 県産ハタハタ 砂糖 でん粉 塩 ﾊﾟﾌﾞﾘｶ 油 もやし きゅうり ロースハム【乳・卵なし】はるさめ ひじき ごま しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 じゃがいも 厚揚げ たまねぎ とり肉 にんじん こんにやく しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 酒 しいたけ こんぶ 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	ハタハタには、たんぱく質、ビタミンD、鉄、といった栄養が含まれています。小骨も食べられるように調理しており、カルシウムもとれます。これらの栄養素は成長期には積極的にとってほしいものばかりです。かみ応えもあり、しっかりかんで食べることで、歯と口の健康を保つことができます。	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
25 木	カレーミートサド（胚芽食パン） （ドライカレー・チーズ） コールスローサラダ 豆乳スープ 牛乳	乳 ／乳	胚芽食パン【小麦 乳】 たまねぎ ぶた肉 にんじん カレールウ 油 ワイン しょうが コンソメ にんにく カレー粉 ／ チーズ(鉄・カルシウム強化) キャベツ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】にんじん 酢 油 砂糖 塩 こしょう たまねぎ 豆乳 じゃがいも しめじ にんじん ベーコン 米粉 とりがらスープ コンソメ 塩 こしょう 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	胚芽食パンにカレー、チーズ、サラダをお好みでサンドして食べてください。給食を食べる様子をみていると、「野菜サラダ」は苦手でも、パンにはさむと食べられることがあるようです。ご家庭でもぜひ試してみてください。	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
26 金	ごはん かれいのまるごと唐揚げ きんぴらごぼう 大根と油揚げのみそ汁 さくらんぼゼリー／牛乳		米(七尾市産) 強化米 カレイ(加圧) 油 米粉 酒 片栗粉 塩 ごぼう ぶた肉 こんにやく にんじん ピーマン しょうゆ 油 みりん 砂糖 ごま ごま油 だいこん たまねぎ こまつな にんじん みそ 油揚げ【大豆】煮干しだし 乳 国産さくらんぼ 糖類(ビタミンC、鉄強化)／牛乳(石川県産生乳100%)	かれいは体が平たく目が片側に寄っている魚です。石川県では今が旬の魚です。今日のかれいは、骨まで柔らかく調理してあるのでまるごと食べられ、カルシウムたっぷりとることができます。きんぴらごぼうといっしょによくかんで食べてみてください。	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
29 月	ごはん 肉団子 たけのこのビーフン炒め 豆乳コーンスープ 牛乳	たけのこ	米(七尾市産) 強化米 鶏肉 玉ねぎ 生姜 ニンニク 豚脂 大豆 糖類 しょうゆ オイスターソース(鉄強化) キャベツ もやし ぶた肉 ビーフン(米麺) たけのこ にんじん にら しょうゆ 酒 ごま油 しょうが 中華スープ【ゼラチン】塩 こしょう とうもろこし たまねぎ とり肉 豆乳 とうもろこし ねぎ とりがらだし 片栗粉 中華スープ【ゼラチン】 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	みなさんはぐんぐん体が大きくなる成長期です。苦手だと思っても、ひとくち食べてみると、食べられるようになったり、「あれ？おいしい！」という新しい発見があったりするかもしれません。健康と成長のために、すききらいせず、がんばって食べられたらいいと思います。	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
30 火	ごはん さばの香味揚げ 磯の香和え みそけんちん汁 牛乳		米(七尾市産) 強化米 石川県産さば【魚】 しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 油 もやし こまつな 油揚げ しょうゆ砂糖 しょうゆ のり 木綿豆腐 だいこん じゃがいも こんにやく こまつな ごぼう にんじん ねぎ みそ 煮干しだし ごま油 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	「のり」は、海の波が荒い岩場でとれる海藻です。歯や骨を作るのに重要な無機質（カルシウム、マグネシウム）、腸内環境を整える食物せんいが豊富です。磯（いそ）の香りを味わいながらよくかんで食べてみてください。	エネルギー 884 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 32.9 g カルシウム 405 mg 食塩相当量 2.3 g