



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	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
3月	ごはん		米	エネルギー <b>786</b> kcal	小菊かぼちゃは「能登野菜」の一つです。真上から見ると菊の花に似ていることから、「小菊かぼちゃ」という名前がつけました。煮崩れしにくく味がしみてみやすいので、古くから日本料理には欠かせないかぼちゃとして扱われています。
	昆布ふりかけ	ごま	昆布ふりかけ(昆布 ごま 砂糖 塩 のり)	たんぱく質 <b>33.4</b> g	
	小菊かぼちゃの酢豚	豚肉・揚げ油	豚肉 小菊かぼちゃ たまねぎ たけのこ にんじん 青ピーマン 酢 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ トマト 米粉 油 とりがらだし にんにく しょうが	脂 質 <b>23.6</b> g	
	春雨とたまごのスープ	卵	木綿豆腐 たまご こまつな にんじん ねぎ はるさめ とりがらだし 片栗粉 しいたけ 中華スープ しょうゆ 酒	カルシウム <b>328</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.7</b> g	
4月	ごはん		米	エネルギー <b>781</b> kcal	「太きゅうり」は、「加賀野菜」の一つで、今が旬です。その名前の通り、とても太く直径は6~7cmもあります。普通もきゅうりと違うところは、皮と種の部分を取り除いて調理することで、95%ほどが水分で他にはカルシウム、カリウムなどが含まれています。
	さばの香味焼き	魚	さば ねぎ しょうが みそ 砂糖 みりん トウバンジャン	たんぱく質 <b>34.2</b> g	
	太きゅうりの酢の物		もやし 太きゅうり 油揚げ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ わかめ 塩	脂 質 <b>32.1</b> g	
	鶏ごぼう汁		だいこん ごぼう とり肉 にんじん こねぎ しょうゆ 煮干しだし しいたけ 酒 塩	カルシウム <b>320</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>3.4</b> g	
5月	わかめごはん	麦	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー <b>842</b> kcal	じゃがいもの栄養は、エネルギーのもとになるでんぷんが主成分です。ビタミンCも含まれ、加熱してもとわれないのが特徴です。夏に不足しがちな無機質やビタミンを補うためにおすすめの食材です。
	鶏肉のから揚げ	揚げ油	とり肉 片栗粉 油 米粉 しょうゆ 酒 しょうが <b>12H・23H・33H リクエス</b>	たんぱく質 <b>31.6</b> g	
	ポテトサラダ		じゃがいも きゅうり にんじん ロースハム ノックドレッシング* とうもろこし <b>12H・23H・33H リクエス</b>	脂 質 <b>29.3</b> g	
	みそ春雨スープ		こまつな にんじん ねぎ はるさめ みそ とりがらだし しいたけ 油 中華スープ にんにく しょうが	カルシウム <b>328</b> mg	
	牛乳/青りんごゼリー	乳/	牛乳 / 青りんごゼリー(りんご果汁 糖類) <b>12H・23H・33H リクエス</b>	食塩相当量 <b>2.6</b> g	
6月	ごはん(減)		米	エネルギー <b>792</b> kcal	今日は七夕の行事食です。七夕は織姫星にあやかってはた織や裁縫が上達するようにお祈りをする風習から生まれました。七夕にぞうめんを食べるのは、中国が起源で、無病息災を願う食べ物として7月7日に食べられていたそうです。
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	ごま	厚揚げ キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン 三温糖 みそ 酒 ごま 油 しょうゆ	たんぱく質 <b>31.8</b> g	
	ミニトマト		ミニトマト	脂 質 <b>17.5</b> g	
	ぞうめん汁	小麦	ぞうめん にんじん かまぼこ オクラ 煮干しだし みりん しょうゆ 酒 しいたけ しょうが 昆布だし	カルシウム <b>399</b> mg	
	牛乳/七夕ゼリー	乳/	牛乳 / 七夕ゼリー(りんご果汁 レモン果汁 みかん果汁 砂糖 水あめ 油脂 寒天)	食塩相当量 <b>3.1</b> g	
7月	ごまきなこトースト	小麦・乳・卵	食パン【小麦 乳】 きなこ ごま 砂糖 牛乳 バター はちみつ	エネルギー <b>887</b> kcal	今日のトーストは、給食センターの手作りです。溶かしたバターと牛乳、きなこ、すりごまを混ぜパンにぬって焼きます。全部で1000枚のパンにぬって焼く作業はとても時間がかかって大変ですが、手作りのおいしさを味わってもらいたいので調理員さんたちはがんばって作っています。
	チーズ肉だんご	乳・卵・小麦	チーズ肉だんご(鶏肉 玉ねぎ ラード 大豆たんぱく 小麦たんぱく チーズ パン粉 醤油 マーガリン トマト 塩 砂糖 卵白 油 水あめ ケチャップ りんご ワイン)	たんぱく質 <b>33.6</b> g	
	じゃがいものシャキシャキサラダ	ごま油	じゃがいも キャベツ きゅうり ロースハム 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油	脂 質 <b>24.5</b> g	
	お豆と野菜のスープ		チンゲンサイ たまねぎ とり肉 にんじん 大豆 セロリ とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 しょうが	カルシウム <b>379</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.3</b> g	
10月	ごはん		米	エネルギー <b>833</b> 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言われ、夏バテ予防におすすめです。
	豚肉のスタミナ焼き	豚肉・ごま・ごま油	豚肉 にんにく しょうゆ 酒 トウバンジャン ごま油 ごま 砂糖	たんぱく質 <b>31.1</b> g	
	梅おかかあえ		こまつな もやし キャベツ にんじん 梅干し しょうゆ 砂糖 かつお節	脂 質 <b>27.0</b> g	
	みょうがのみそ汁		木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ みそ みょうが が 煮干しだし	カルシウム <b>632</b> mg	
	牛乳 / シークワーサータルト	乳/	牛乳 / シークワーサータルト(砂糖 米粉 豆乳 シークワーサー果汁 植物油 水あめ 大豆粉 こんにやく加工品 コーンフラワー)	食塩相当量 <b>4.0</b> g	
11月	ピピンバ(麦ごはん)	麦	米 大麦	エネルギー <b>808</b> kcal	暑い夏は汗を多くかくので、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。直接飲む水やお茶以外にも、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。
	ピピンバ(具)	ごま	牛肉 切干大根 油 しょうゆ 酒 砂糖 こまつな にんじん もやし ごま	たんぱく質 <b>34.4</b> g	
	揚げギョーザ	小麦・ごま油・揚げ油	ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ たら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 大豆粉) 油	脂 質 <b>31.5</b> g	
	SDGsつみれの中華みそスープ	小麦	キャベツ SDGsつみれ【小麦】 たまねぎ にんじん とうもろこし みそ とりがらだし しょうゆ 中華スープ 砂糖 しょうが	カルシウム <b>356</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>4.3</b> g	
12月	ごはん/ふりかけ	小麦・小麦	米/瀬戸風味ふりかけ(ごま 鰯節 砂糖 塩 鰹節 小麦胚芽 しょうゆ 黒のり 青のり)	エネルギー <b>795</b> kcal	給食の卵は穴水町でとれたものです。一つ一つ調理員さんが確認しながら割ってくれています。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。
	白身魚の南蛮漬け	魚・揚げ油	ほっけ でんぶん 油 玉ねぎ 酢 レモン汁 しょうゆ 砂糖	たんぱく質 <b>33.4</b> g	
	かぼちゃとチーズのサラダ	乳	かぼちゃ たまねぎ まぐろ水煮 ノックドレッシング* チーズ レモン果汁 しょうが	脂 質 <b>26.0</b> g	
	かきたま汁	卵	こまつな にんじん 木綿豆腐 たまご ねぎ みそ 煮干しだし 昆布だし	カルシウム <b>424</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.9</b> g	
13月	ちらしずし	えび・卵	米 酢 砂糖 塩 えび 酒 しいたけ にんじん 油揚げ 枝豆 しょうゆ 錦糸卵	エネルギー <b>900</b> kcal	豚肉はビタミンB <sub>6</sub> を多く含みます。ビタミンB <sub>6</sub> 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も不足しないようにとりたい栄養素です。
	揚げ豚サラダ	豚肉・揚げ油・ごま油	ぶた肉 ブロccoli* きゅうり たまねぎ とうもろこし 米粉 酢 油 片栗粉 しょうゆ 三温糖 酒 しょうが ごま油	たんぱく質 <b>34.0</b> g	
	豆乳汁		豆乳 木綿豆腐 だいこん チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし	脂 質 <b>30.6</b> g	
	フローズンヨーグルト	乳	ヨーグルト	カルシウム <b>356</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>3.1</b> 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7月

日曜日	こんだて	アレルギー	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
14	バターロール ハンバーグのラタトゥイユソース スパゲッティサラダ 金 豆腐とベーコンのコンソメスープ 牛乳	小麦・乳・卵 豚肉 小麦 木綿豆腐 乳	バターロール【小麦 乳 卵】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) たまねぎ なす ズッキーニ トマト オリーブ油 コンソメ トマト チョップ 赤ワイン 砂糖 こしょう キャベツ きゅうり スパゲッティ まぐろ水煮 とうもろこし 酢 レモン果汁 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 木綿豆腐 フロccoliリー たまねぎ にんじん ベーコン とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 795 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 2.9 g	ラタトゥイユは、フランスの煮込み料理で、たまねぎやピーマン、なすなどの野菜をオリーブオイルで炒め、トマトと煮込みのが基本です。給食ではハンバーグのソースのアレンジしました。旬の野菜がたっぷりのソースです。味わって食べましょう。
18	じゅうしい かにかま卵ロール にんじんしりしり 火 もずく汁 牛乳/パインゼリー	小麦・豚肉 卵・かに・小麦・乳 ごま油 木綿豆腐 乳/パイン	米 大麦 しょうゆ 酒 にんじん ごぼう 豚肉 昆布 枝豆 しょうが 油 砂糖 みりん かにかま卵ロール(たまご かに 風味かまぼこ【卵 乳 大豆 小麦 かに 豚】小麦でん粉 砂糖 酢 塩 醤油 さばだし 油) にんじん たまねぎ まぐろ水煮 しょうゆ 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう 木綿豆腐 こまつな ねぎ えのきたけ みそ もずく 煮干しだし 牛乳/パインゼリー(パイン果汁 砂糖) <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">沖縄県メニュー</span>	エネルギー 833 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 22.7 g カルシウム 446 mg 食塩相当量 1.9 g	今日は沖縄県の料理です。「じゅうしい」は沖縄県の炊き込みご飯です。「にんじんしりしり」は、沖縄の郷土料理で「しりしり」が「千切り」という意味です。沖縄には専用の「しりしり器」があるそうです。もずくは沖縄県で多く生産されている海藻で、つるつとしたのが特徴です。
19	ごはん えびシューマイ 切り干し大根とツナのあえ物 水 麻婆豆腐 牛乳	米 小麦・卵・肉 ごま 豚肉 乳	米 えびしゅうまい(えび たまねぎ たら 植物油 パン粉 でんぷん) キャベツ きゅうり まぐろ水煮 にんじん 切干大根 酢 ごま 酒 レモン果汁 砂糖 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ 牛肉 たけのこ みそ たら しょうゆ 三温糖 片栗粉 酒 しいたけ しょうが にんにく トウモロコシ	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	給食には毎日牛乳がつかます。牛乳に含まれるカルシウムは体への吸収率が高く、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。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。
20	夏野菜カレー(麦ごはん) 夏野菜カレー(ルウ) 海藻と野菜のサラダ 木 すいか 牛乳	小麦 小麦 ごま・ごま油 すいか 乳	米 大麦 たまねぎ 鶏肉 赤ワイン カレー粉 大豆 にんじん 小菊かぼちゃ なす じゃがいも 黄パプリカ にんにく しょうが 油 とりがらだし トマト チョップ ウスターソース りんご カレールウ【小麦】 もやし キャベツ きゅうり ロースハム とうもろこし にんじん 酢 砂糖 海藻ミックス ごま ごま油 しょうゆ すいか 牛乳	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	「すいか」は夏を代表する果物で、今日は石川県産のすいかを使用しています。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。明日から夏休みです。給食がない間も朝食やおやつで牛乳を飲む、冷たいものとりすぎに注意し、元気に過ごしましょう。

## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。

の



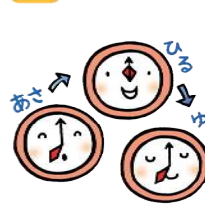
飲み物は水が麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。