



今月の給食目標  
「よく噛んで食べよう」

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<br>曜<br>日         | こ<br>ん<br>だ<br>て | 卵・肉・魚    | 使っている食品　＊( )の中は含まれるアレルギー                                                            | 1食あたりの栄養価【中】 |      |      | ひとくちメモ                                                                                                                                                                   |
|---------------------|------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><br><br><br>火  | ごはん              |          | 米 強化米                                                                               | エネルギー        | 878  | kcal | 今日の副菜は「切干大根のそぼろ炒め」です。切干大根は大根を細く切り、乾燥させた保存食です。水分が飛んでいる分、うまみや栄養がぎゅっと凝縮されています。とくに骨や歯を作るカルシウムやおなかの調子をととのえてくれる食物せんいが含まれています。また、歯ごたえをのこして調理することで、よくかむ食材にもなります。                 |
|                     | いわしのかば焼き         | 揚げ油      | いわししょうが 米粉 片栗粉 みりん しょうゆ 砂糖 酒 油                                                      | たんばく質        | 34.7 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | 切干大根のそぼろ炒め       | 豚肉       | 豚肉 にんじん 切干大根 えだまめ しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん しいたけ                                              | 脂 質          | 28.6 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | えのきと油揚げのみそ汁      |          | キャベツ じゃがいも もやし こまつな 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし                                              | カルシウム        | 406  | mg   |                                                                                                                                                                          |
|                     | 牛乳               | 乳        | 牛乳(石川県産生乳100%)                                                                      | 食塩相当量        | 2.7  | g    |                                                                                                                                                                          |
| 2<br><br><br><br>水  | ごはん              |          | 米 強化米                                                                               | エネルギー        | 857  | kcal | 今日の主菜は「豚肉の南部焼き」です。南部焼きとは、秋田県の料理で、こまを使った料理に使われる言葉です。こまは、成長して花を咲かせ実をつけた、その種です。小さな粒ですが、血液の流れをよくしてくれる不飽和脂肪酸、カルシウム・マグネシウム・鉄分などのミネラルがバランスよく含まれます。また香ばしい香りと風味が食欲増進にもつながります。     |
|                     | 豚肉の南部焼き          | 豚肉・こま    | 豚肉 しょうゆ みりん こま しょうが                                                                 | たんばく質        | 33.3 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | 油揚げとキャベツのサラダ     |          | キャベツ こまつな 油揚げ 酢 しょうゆ 油 砂糖 かつお節 しょうが                                                 | 脂 質          | 27.7 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | じゃがいものみそ汁        |          | じゃがいも 木綿豆腐 たまねぎ みそ えのきたけ ねぎ 煮干しだし                                                   | カルシウム        | 421  | mg   |                                                                                                                                                                          |
|                     | 牛乳／びわゼリー         |          | 牛乳(石川県産生乳100%) /びわゼリー(びわ ぶどう糖 砂糖 りんご果汁 ワイン)                                         | 食塩相当量        | 2.6  | g    |                                                                                                                                                                          |
| 3<br><br><br><br>木  | ちらしずし            | 卵        | 米 強化米 油揚げ 酢 にんじん 錦糸卵 砂糖 えだまめ 塩 酒 しょうゆ しいたけ とり肉                                      | エネルギー        | 886  | kcal | 明日6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。大人の歯は一度失ってしまうともとは戻りません。かけがえのない歯を守るためには、よくかんで食べる、食べたらずみがかきをする、おやつは時間を決めて食べることなどが大切です。歯と口の健康の面から自分の食生活を見直してみしましょう。                                 |
|                     | かみかみかき揚げ         | 小麦・揚げ油   | かみかみかき揚げ(玉ねぎ 大豆 さつまいも にんじん 塩 小麦粉 でん粉) 油                                             | たんばく質        | 31.3 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | ミニトマト            |          | ミニトマト                                                                               | 脂 質          | 33.6 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | けんちん汁            | ごま油      | 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく しょうゆ 煮干しだし みりん ごま油 塩                                  | カルシウム        | 398  | mg   |                                                                                                                                                                          |
|                     | 牛乳               | 乳        | 牛乳(石川県産生乳100%)                                                                      | 食塩相当量        | 5.2  | g    |                                                                                                                                                                          |
| 4<br><br><br><br>金  | ミルクロール           | 小麦・乳     | ミルクロール【小麦 乳 大豆】                                                                     | エネルギー        | 811  | kcal | 今日の汁物は豆乳を使ったポタージュです。豆乳は大豆をすりつぶしてしぼりってできた液体です。豆乳ににがりというものを加えて固めたものが豆腐です。豆乳には大豆とおなじたんばく質や、生活習慣病予防に効果があるといわれているサポニンやレシチンとよばれる成分がふくまれています。そのほかビタミン類もふくまれ、手軽に大豆の栄養をとることができます。 |
|                     | オムレツのトマトソース      | 卵        | オムレツ(卵 油 大豆 でん粉) トマトトマトケチャップ ウスターソース 砂糖                                             | たんばく質        | 27.6 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | コールスローサラダ        |          | キャベツ こまつな ロースハム【乳・卵なし】 にんじん ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 酢 砂糖 油 塩 こしょう                             | 脂 質          | 36.1 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | 豆乳コーンポタージュ       |          | 豆乳 たまねぎ とうもろこし とりがらだし 米粉 コンソメ 油 塩 パセリ こしょう                                          | カルシウム        | 487  | mg   |                                                                                                                                                                          |
|                     | 牛乳               | 乳        | 牛乳(石川県産生乳100%)                                                                      | 食塩相当量        | 3.7  | g    |                                                                                                                                                                          |
| 7<br><br><br><br>月  | ごはん              |          | 米 強化米                                                                               | エネルギー        | 872  | kcal | 「旬」とはその食べ物がある時期のことです。旬の食べ物を使うことで、食べ物から季節のうつりかわりを感じることで、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なく、おいしくとることができます。「旬」の食べ物を食べることは健康な食生活を送るために、とても役に立ちます。                                          |
|                     | ふくらぎと大豆のケチャップがらめ | 揚げ油・ごま   | 石川県産ふくらぎ 片栗粉 トマトケチャップ 大豆 油 ウスターソース 砂糖 米粉 ごま                                         | たんばく質        | 33.2 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | 青菜とハムのあえもの       |          | キャベツ こまつな ロースハム【乳・卵なし】 にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 塩                                             | 脂 質          | 29.8 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | なめこと豆腐のみそ汁       |          | 木綿豆腐 たまねぎ なめこ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし                                                      | カルシウム        | 384  | mg   |                                                                                                                                                                          |
|                     | 牛乳               | 乳        | 牛乳(石川県産生乳100%)                                                                      | 食塩相当量        | 3.0  | g    |                                                                                                                                                                          |
| 8<br><br><br><br>火  | 鶏肉と卵のそぼろ丼(麦飯)    | 麦        | 米 強化米 大麦                                                                            | エネルギー        | 813  | kcal | 今日の汁ものにはみょうがを使いました。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。                                                          |
|                     | (具)              | 卵        | たまご とり肉 えだまめ たまねぎ しょうゆ 酒 砂糖 油 塩                                                     | たんばく質        | 33.8 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | 磯の香和え            |          | もやし こまつな さつまあげ【小麦・卵なし】 しょうゆ 砂糖 のり みりん                                               | 脂 質          | 23.5 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | みょうがのみそ汁         |          | じゃがいも たまねぎ 厚揚げ 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        | 409  | mg   |                                                                                                                                                                          |
|                     | 牛乳               | 乳        | 牛乳(石川県産生乳100%)                                                                      | 食塩相当量        | 3.1  | g    |                                                                                                                                                                          |
| 9<br><br><br><br>水  | ごはん              |          | 米 強化米                                                                               | エネルギー        | 841  | kcal | 能登半島では多くの魚介類が水揚げされていますが、中でも天然ふぐがたくさんとれます。とらふぐ・まふぐ・ごまふぐなど10種類を超える様々な種類のふぐが能登で水揚げされ、「能登ふぐ」とよばれています。能登ふぐの身は弾力があることが特徴です。昨年度に引き続き、能登ふぐ事業共同組合さんが給食のために無償で能登ふぐを提供してくださいました。    |
|                     | ふぐの唐揚げ           | 揚げ油      | ふぐしょうが 醤油 酒 片栗粉 米粉 油                                                                | たんばく質        | 41.1 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | 切り干し大根の彩りあえ      | ごま油      | もやし きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 切干大根 黄ピーマン 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 こんぶ                                  | 脂 質          | 26.4 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | キャベツのみそ汁         |          | 厚揚げ キャベツ たまねぎ みずな にんじん みそ 煮干しだし                                                     | カルシウム        | 431  | mg   |                                                                                                                                                                          |
|                     | 牛乳               | 乳        | 牛乳(石川県産生乳100%)                                                                      | 食塩相当量        | 2.7  | g    |                                                                                                                                                                          |
| 10<br><br><br><br>木 | トマトチキンカレー(麦飯)    | 麦        | 米 強化米 大麦                                                                            | エネルギー        | 879  | kcal | トマトは1年中食べることができる野菜ですが、6～9月がいちばんおいしい時期です。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が期待されています。加熱することでうまみや甘みがアップするので、カレーやトマトソースにすると食べやすくなります。                 |
|                     | ルウ               | 小麦       | たまねぎ じゃがいも とり肉 トマト カレールウ にんじん とりがらだし 白いんげん豆 トマトケチャップ ウスターソース 白ワイン 油                 | たんばく質        | 27.4 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | ひじきとえだまめの和風サラダ   | ごま・ごま油   | こまつな もやし えだまめ ひじき佃煮 ごま にんじん 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ                                           | 脂 質          | 23.1 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | オレンジ             |          | オレンジ                                                                                | カルシウム        | 356  | mg   |                                                                                                                                                                          |
|                     | 牛乳               | 乳        | 牛乳(石川県産生乳100%)                                                                      | 食塩相当量        | 3.9  | g    |                                                                                                                                                                          |
| 11<br><br><br><br>金 | あべかわパン           | 小麦・乳・揚げ油 | コッパパン【小麦 乳】きな粉 砂糖 油 塩                                                               | エネルギー        | 795  | kcal | 今日の副菜は「シーザーサラダ」です。給食のシーザーサラダは、オリーブオイルでんにくとベーコンを炒めカリカリにしています。ドレッシングはマヨネーズにレモン汁と塩こしょうを混ぜて作っています。苦手な人の多い野菜も、ベーコンとにんにくの風味でもりもり食べられるサラダです。                                    |
|                     | シーザーサラダ          | 小麦       | キャベツ ベーコン【乳・卵なし】 きゅうり 赤ピーマン ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ クルトン レモン果汁 オリーブ油 塩 こしょう にんにく              | たんばく質        | 30.4 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | 野菜とミートボールのスープ    |          | じゃがいも こまつな ミートボール(鶏肉 たまねぎ 砂糖 にんにく しょうが 油) たまねぎ えのきたけ にんじん とりがらだし しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう | 脂 質          | 36.0 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | チーズ              | 乳        | チーズ                                                                                 | カルシウム        | 445  | mg   |                                                                                                                                                                          |
|                     | 牛乳               | 乳        | 牛乳(石川県産生乳100%)                                                                      | 食塩相当量        | 3.6  | g    |                                                                                                                                                                          |
| 14<br><br><br><br>月 | ごはん              |          | 米 強化米                                                                               | エネルギー        | 815  | kcal | 毎日朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんには、体をあたためて動く準備をする、腸を刺激し排便を促す、脳を目覚めさせてやる気を出すなどの大切なはたらきがあります。朝ごはんをきちんと食べている人のほうが、勉強面でも運動面でもよい結果を残すことができるということがわかってきています。朝ごはんを食べてくる習慣をつけましょう。        |
|                     | 鶏肉の梅焼き           |          | とり肉 酒 梅 しょうゆ みりん 砂糖 油                                                               | たんばく質        | 36.5 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | しらすの酢の物          | ごま油      | キャベツ きゅうり とうもろこし しらす干し 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ 酒                                              | 脂 質          | 17.5 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | 貝たくさんみそ汁         |          | じゃがいも たまねぎ 厚揚げ こまつな にんじん ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし                                            | カルシウム        | 407  | mg   |                                                                                                                                                                          |
|                     | 牛乳／バナナ           | 乳/バナナ    | 牛乳(石川県産生乳100%) /バナナ                                                                 | 食塩相当量        | 3.2  | g    |                                                                                                                                                                          |
| 15<br><br><br><br>火 | ごはん              |          | 米 強化米                                                                               | エネルギー        | 798  | kcal | 給食ではよくハタハタ、豆あじなど骨ごと食べられる小魚を提供しています。骨ごと食べることで体を作るたんばく質と、骨を作るカルシウムと一緒にとることができるので成長期にぜひ食べてほしい食品です。よく骨を出して食べている人がいますが、しっかり揚げてあるので骨ごと食べることができず、よくかんで食べましょう。                   |
|                     | はたはたの唐揚げ         | 魚卵・揚げ油   | はたはたから揚げ(はたはた【魚卵】 砂糖 でん粉 パプリカ) 油                                                    | たんばく質        | 29.6 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | 小松菜のごまあえ         | ごま       | こまつな もやし キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖                                                       | 脂 質          | 19.4 | g    |                                                                                                                                                                          |
|                     | 肉じゃが             | 豚肉       | じゃがいも たまねぎ 豚肉 しらすにんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 油                                  | カルシウム        | 397  | mg   |                                                                                                                                                                          |
|                     | 牛乳               | 乳        | 牛乳(石川県産生乳100%)                                                                      | 食塩相当量        | 2.4  | g    |                                                                                                                                                                          |

# 6月は食育月間です

「食育」とは生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校では、主に「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する力」「感謝の心」「社会性」「食文化」も観点から食育を進めています。

令和3年6月

| 日曜日 | こ ん だ て                                                          | アレルギー<br>対応                     | 使っている食品　＊( )の中は含まれるアレルギー                                                                                                                                                                                                                                 | 1食あたりの栄養価【中】                                                                                                       | ひとくちメモ                                                                                                                                                                           |
|-----|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16  | ごはん／ふりかけ<br>だしまき卵<br>冷やし中華風サラダ<br>水豆腐のふわふわ煮<br>牛乳                | /ごま<br>卵<br>小麦・大豆・鶏肉<br>豚肉<br>乳 | 米 強化米 ／ふりかけ(昆布 ごま 砂糖 のり)<br>だしまき卵(鶏卵 澱粉 砂糖 油 みりん )(カルシウム強化)油<br>キャベツ とり肉 きゅうり にんじん 中華めん しょうゆ 酢 酒 ごま 砂糖 ごま油 トウバンシヤン<br>絹ごし豆腐 もやし 豚肉 こまつな たまねぎ にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 コンソメ しいたけ<br>牛乳(石川県産生乳100%)                                                       | エネルギー <b>831.7</b> kcal<br>たんぱく質 <b>36.7</b> g<br>脂 質 <b>22.6</b> g<br>カルシウム <b>512.8</b> mg<br>食塩相当量 <b>3.1</b> g | 今月は七尾でとれたきゅうりを使用しています。きゅうりは暑くなってくるこれからが旬の野菜です。きゅうりの95%は水分で、暑い時期に体を冷ましたり、夏場の水分補給にも効果的です。おいしいきゅうりの選び方は濃い緑色でハリやツヤがあるもの、表面のイボがとがっているものが新鮮なものです。                                      |
| 17  | 大豆とひじきの炊き込みごはん<br>いわしのしょうが煮<br>水菜とつぼ漬けのハリハリ和え<br>木豚汁<br>牛乳       | 麦・ごま<br>豚肉<br>乳                 | 米 強化米 にんじん 大麦 大豆 しょうゆ 酒 ひじき佃煮 ごま みりん 砂糖<br>いわしのしょうが煮(いわし 砂糖 でん粉 生姜)<br>ごま油 キャベツ みずな きゅうり たくあん漬 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 こんぶ 塩<br>豚肉 じゃがいも 豚肉 たまねぎ 厚揚げ こんにやく ごぼう ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 酒<br>牛乳(石川県産生乳100%)                                                          | エネルギー <b>795</b> kcal<br>たんぱく質 <b>31.3</b> g<br>脂 質 <b>22.9</b> g<br>カルシウム <b>459.8</b> mg<br>食塩相当量 <b>3.7</b> g   | 今日の給食はカルシウムがたっぷり含まれています。骨の中のカルシウム等の量(骨量)は18～20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになり「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかりカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。                  |
| 18  | ツナのセルフサンド<br>コロッケ<br>コンソメ・ジュリアン<br>金アメリカンチェリー<br>牛乳              | 小麦・乳/<br>豚肉・小麦・大豆               | 胚芽食パン【小麦 乳】 キャベツ にんじん まぐろ水煮 きゅうり ノンエッグドレッシング レモン果汁<br>コロッケ(じゃがいも 鶏肉 豚肉 たまねぎ にんじん 鶏がらだし 脱脂粉乳 砂糖 チーズ 油 こしょう パン粉)油<br>ウスターソース<br>だいこん もやし こまつな たまねぎ ベーコン【乳・卵なし】 えのきたけ にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ<br>白ワイン 塩 こしょう<br>アメリカンチェリー<br>牛乳(石川県産生乳100%)                   | エネルギー <b>820.5</b> kcal<br>たんぱく質 <b>29.7</b> g<br>脂 質 <b>30.6</b> g<br>カルシウム <b>377</b> mg<br>食塩相当量 <b>4.4</b> g   | 今日のデザートは「アメリカンチェリー」です。日本のさくらんぼは北海道、青森、山形、山梨などで栽培され、特に山形県は栽培量の約7割を占めています。夏のはじめごろが旬の時期で、特に「佐藤錦」とよばれる品種が有名です。アメリカンチェリーはアメリカ産のサクランボの総称で、粒が大きく甘く、かため果肉が特徴です。                          |
| 21  | ナン<br>ドライカレー<br>キャベツとツナのサラダ<br>月豆乳スープ<br>牛乳／ぶどうゼリー               | 小麦<br>豚肉・小麦<br>乳/               | ナン(小麦粉 油 砂糖 塩)<br>たまねぎ 豚肉 牛肉 にんじん カレール 石川県産大豆(鉄強化) 赤ワイン トマトケチャップ <sup>®</sup> りんご ウスターソース コンソメ 油<br>キャベツ ブロッコリー きゅうり まぐろ水煮 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう<br>たまねぎ 豆乳 じゃがいも ぶなしめじ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 米粉 とりがらだし コンソメ 塩 こしょう<br>牛乳(石川県産生乳100%) /ぶどうゼリー(ぶどう果汁 砂糖)          | エネルギー <b>854.1</b> kcal<br>たんぱく質 <b>34.2</b> g<br>脂 質 <b>30.9</b> g<br>カルシウム <b>376.1</b> mg<br>食塩相当量 <b>4.5</b> g | 感染症予防でもっとも大切なのは洗い手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましょう。特に今日のナンのように手を使って食べるときはなおさらです。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のしわ、手首などすみずみまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。                 |
| 22  | ごはん<br>チキン南蛮<br>野菜のナムル<br>火ワンタンスープ<br>牛乳                         | <br>揚げ油<br>ごま・ごま油<br>小麦・豚肉<br>乳 | 米 強化米<br>とり肉 ワイン 片栗粉 米粉 油 酢 醤油 みりん 砂糖 ノンエッグドレッシング たまねぎ パセリ<br>もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油<br>こまつな ねぎ 豚肉 にんじん とうもろこし ワンタン しょうゆ 酒 とりがらだし 中華スープ 塩 こしょう<br>牛乳(石川県産生乳100%)                                                                           | エネルギー <b>852.5</b> kcal<br>たんぱく質 <b>34.3</b> g<br>脂 質 <b>28.8</b> g<br>カルシウム <b>317.4</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.9</b> g | チキン南蛮は宮崎県発祥の料理です。もともとは鶏肉に小麦粉をふり卵液を絡めたものを揚げ、甘酢に浸した揚げ物料理です。現在はその上にタルタルソースをかけたものが一般的で、宮崎県ではタルタルソースも手作りする家庭もあるそうです。給食ではノンエッグマヨネーズにたまねぎのみじん切りとパセリを合わせた簡単タルタルソースを作ります。                 |
| 23  | ごはん<br>さばの白しょうゆ焼き<br>五目きんぴら<br>水豆腐とわかめのみそ汁<br>牛乳／メロン             | <br>豚肉・ごま<br>乳/メロン              | 米 強化米<br>さば白しょうゆ焼き(さば しょうゆ 発酵調味料 砂糖 酒)<br>ごぼう れんこん こんにやく 豚肉 にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま<br>木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし わかめ<br>牛乳(石川県産生乳100%)/メロン                                                                                                         | エネルギー <b>857.6</b> kcal<br>たんぱく質 <b>32.1</b> g<br>脂 質 <b>30.4</b> g<br>カルシウム <b>344.9</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.6</b> g | 魚へんに青いと書いて「鯖(さば)」と読みます。さばのような背中の青い魚には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ぐ効果があるといわれています。                                                       |
| 24  | ごはん<br>鶏ささみの青のり風味<br>かみかみ和え<br>木根菜のみそ汁<br>牛乳                     | 揚げ油<br>いか・ごま油<br>乳              | 米 強化米<br>とり肉 片栗粉 油 白ワイン 塩 あおのり<br>こまつな キャベツ するめいか とうもろこし しらす干し わかめ 酢 砂糖 ごま油 酒 しょうゆ 塩 こしょう<br>じゃがいも だいこん 厚揚げ こんにやく ねぎ にんじん ごぼう みそ 煮干しだし<br>牛乳(石川県産生乳100%)                                                                                                 | エネルギー <b>804.2</b> kcal<br>たんぱく質 <b>37.2</b> g<br>脂 質 <b>20.8</b> g<br>カルシウム <b>423.5</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.7</b> g | よくかんで食べると、たくさんだ液がでて虫歯を防ぐ、食べ物細くなり消化によい、満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぐ、歯並びがよくなる、味がよくわかるなどいいことがたくさんあります。やわらかく食べやすいものを好んで食べる人も多いですが、時には噛み応えのある食材を選び、意識してよくかむようにすることも大切です。                          |
| 25  | 米粉パン<br>ミートボールのトマトソース<br>スパゲッティサラダ<br>金小松菜と鶏肉のコンソメスープ<br>牛乳／クレープ | 小麦・乳<br>豚肉・揚げ油<br>小麦<br>乳/      | 米粉パン(県産米粉 小麦粉 乳・大豆含む)<br>ミートボール(豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 植物たん白 砂糖 油 食塩 こしょう ナツメグ トマトマトケチャップ) 油<br>ウスターソース 砂糖<br>キャベツ きゅうり スパゲッティ まぐろ水煮 ノンエッグドレッシング とうもろこし 塩 こしょう<br>こまつな もやし たまねぎ にんじん とり肉 とりがらだし しょうゆ コンソメ 塩 こしょう<br>牛乳(石川県産生乳100%) /クレープ(豆乳 糖類 油脂 米粉 レモン果汁 )(鉄強化) | エネルギー <b>868.6</b> kcal<br>たんぱく質 <b>34.7</b> g<br>脂 質 <b>37.2</b> g<br>カルシウム <b>331.5</b> mg<br>食塩相当量 <b>3.5</b> g | 運動の能力を高めるためには筋肉、内臓、骨などをよく発達させることが大切で、そのためにたんぱく質、鉄、カルシウムなどの栄養素もたくさん必要となります。また、それらの栄養素が体内でうまく働くためにビタミンも十分にとらなければなりません。食事によって必要な栄養素をしっかりとることが、運動や練習の成果を最大限に発揮させることにつながります。          |
| 28  | ごはん<br>サーモンフライ<br>マセドアンサラダ<br>月野菜とたまごのみそ汁<br>牛乳                  | 小麦・揚げ油<br>卵<br>乳                | 米 強化米<br>さけ パン粉 米粉 油 ウスターソース 小麦粉 塩 こしょう<br>じゃがいも きゅうり にんじん ノンエッグドレッシング とうもろこし 塩 こしょう<br>木綿豆腐 たまご たまねぎ ほうれんそう ねぎ ぶなしめじ みそ 煮干しだし<br>牛乳(石川県産生乳100%)                                                                                                         | エネルギー <b>896.5</b> kcal<br>たんぱく質 <b>36.0</b> g<br>脂 質 <b>27.6</b> g<br>カルシウム <b>334.4</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.4</b> g | 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ビタミンCが豊富に含まれています。マセドアンはフランス語で「さいの目切り」という意味で、角切りにしたじゃがいもやほかの野菜をマヨネーズで和えたサラダです。                    |
| 29  | ごはん<br>ポーク焼売<br>春雨の酢の物<br>火厚揚げの中華煮<br>牛乳                         | 小麦・卵・ごま油<br>ごま・ごま油<br>豚肉<br>乳   | 米 強化米<br>ポーク焼売(たまねぎ でんぶん 豚肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉)(鉄強化)<br>キャベツ はるさめ にんじん きゅうり かまぼこ【小麦・卵なし】 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ<br>厚揚げ たまねぎ もやし 豚肉 こまつな にんじん しいたけ しょうゆ 砂糖 とりがらだし 片栗粉 酒 中華スープ 油<br>牛乳(石川県産生乳100%)                                                            | エネルギー <b>894.8</b> kcal<br>たんぱく質 <b>32.2</b> g<br>脂 質 <b>27.9</b> g<br>カルシウム <b>457.6</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.8</b> g | 6月になると気温と湿度が高くなる日が増え、人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろうので、食中毒が起きやすくなります。衛生的に食事を作るためには、菌をつけない、増やさない、やっつけるという3つのポイントをおさえることが大切です。給食でもみなさんに安全な食事を提供できるよう手袋をつけたり、温度を測ったりして食中毒がおきないよう気をつけています。 |
| 30  | ウインナーパエリア<br>チキンナゲット<br>野菜のコンソメスープ<br>水フローズンヨーグルト<br>牛乳          | 麦<br>揚げ油<br>豚肉<br>乳<br>乳        | 米 強化米 ウインナー【乳・卵なし】 たまねぎ トマト 青ピーマン 赤ピーマン 大麦 とうもろこし コンソメ オリーブ油 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう<br>チキンナゲット(鶏肉 パン粉 でんぶん おから 小麦粉 米粉 砂糖)(鉄強化)油<br>キャベツ たまねぎ もやし 豚肉 にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう<br>フローズンヨーグルト(加工練乳 脱脂粉乳 クリーム みかん果肉 みかん果汁)<br>牛乳(石川県産生乳100%)              | エネルギー <b>824</b> kcal<br>たんぱく質 <b>27.5</b> g<br>脂 質 <b>27.3</b> g<br>カルシウム <b>381.3</b> mg<br>食塩相当量 <b>3.7</b> g   | パプリカは肉厚で甘みがあり、完熟して緑色から変化する色も赤、黄、オレンジなどとても鮮やかなのが特徴です。カロテンやビタミンCが含まれ、免疫力の強化に役立つことが期待されます。ピーマンよりもくせや苦みがないので、ピーマンが苦手な人はまずはパプリカからチャレンジしてみましょう。                                        |