

小学校

7月学校給食メニュー

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
1日 火	ごはん ごろごろチキンの中華炒め 水餃子スープ ーロチーズ※2個	米 ごろごろチキン ビーマン 玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ にんにく しょうが サラダ油 砂糖 片栗粉 水餃子 (小麦) にんじん チンゲン菜 玉ねぎ えのきだけ しょうが チーズ	エネルギー 680kcal たんぱく質 28.6g 脂 肪 28.3g 食塩相当量 2.1g カルシウム 476mg
2日 水	キャロットパン 白身魚フライ 花野菜サラダ ミルクスープ	キャロットパン (乳・卵・小麦) ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 油 大豆油 ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ 乳・卵なしハム 砂糖 サラダ油 マッシュルーム じゃがいも にんじん 乳・卵なしベーコン 玉ねぎ こまつな バター 米粉 牛乳 豆乳	エネルギー 613kcal たんぱく質 23.9g 脂 肪 37.7g 食塩相当量 2.9g カルシウム 339mg
3日 木	ごはん 豚肉の和風おろしソース じゃこサラダ 根菜のすまし汁	米 豚肉 塩こうじ 大根 砂糖 片栗粉 ちりめんじゃこ キャベツ きゅうり にんじん コーン 砂糖 ごま油 のり にんじん 玉ねぎ 油揚げ ごぼう ねぎ	エネルギー 606kcal たんぱく質 26.1g 脂 肪 27.0g 食塩相当量 2.6g カルシウム 339mg
4日 金	鶏そぼろ丼 (白飯) 小松菜とツナのごま和え 五目スープ	米 鶏肉 豚肉 サラダ油 にんじん 枝豆 ごぼう しょうが 砂糖 小松菜 にんじん キャベツ ツナ 砂糖 ごま 乳・卵なしベーコン もやし 玉ねぎ 大豆 ねぎ	エネルギー 681kcal たんぱく質 28.8g 脂 肪 34.2g 食塩相当量 2.2g カルシウム 309mg
7日 月	ごはん 星のハンバーグ ポテトサラダ 天の川スープ	米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 砂糖 油 じゃがいも にんにく しょうが じゃがいも にんじん きゅうり 乳・卵なしハム ノイグドレッツァ 乳・卵なしベーコン 春雨 にんじん 玉ねぎ えのきだけ オクラ	エネルギー 657kcal たんぱく質 19.7g 脂 肪 32.9g 食塩相当量 1.9g カルシウム 371mg
8日 火	わかめごはん (麦飯) 鶏の香味焼き ほうれん草のごま和え 根菜のみそ汁	米 白麦 わかめ 鶏肉 みそ 砂糖 にんにく しょうが ねぎ ごま油 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 油揚げ わかめ みそ	エネルギー 633kcal たんぱく質 28.3g 脂 肪 27.1g 食塩相当量 3.5g カルシウム 360mg
9日 水	ミルクロール りんごジャム 豚肉コロッケ ブロッコリーのフレンチサラダ ブイヤベース風スープ	ミルクロール (小麦・乳) / りんごジャム じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉 大豆油 ブロッコリー 乳・卵なしハム キャベツ コーン 砂糖 オリーブ油 えび あさり 玉ねぎ にんじん 乳・卵なしベーコン にんにく サラダ油 トマト缶 パセリ粉	エネルギー 624kcal たんぱく質 25.0g 脂 肪 23.9g 食塩相当量 2.5g カルシウム 369mg
10日 木	ごはん さばのカレー揚げ キャベツと春雨のサラダ 具だくさんみそ汁	米 さば しょうが 米粉 片栗粉 カレー粉 大豆油 春雨 キャベツ にんじん 鶏肉 砂糖 ごま油 ごま 厚揚げ 玉ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう 小松菜 みそ	エネルギー 698kcal たんぱく質 27.4g 脂 肪 33.0g 食塩相当量 1.9g カルシウム 334mg
11日 金	チキンピラフ かぼちゃサラダ 肉団子とキャベツのスープ	米 鶏肉 玉ねぎ にんじん 枝豆 サラダ油 バター かぼちゃ にんじん きゅうり 乳・卵なしハム ノイグドレッツァ 肉団子 キャベツ しめじ 玉ねぎ	エネルギー 581kcal たんぱく質 22.1g 脂 肪 29.8g 食塩相当量 2.4g カルシウム 325mg
14日 月	ごはん えびシューマイ※2個 チンジャオロースウ (副菜) 春雨の中華スープ	米 エビ タラ 玉ねぎ パン粉 油 砂糖 豚肉 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ 干しいたけ サラダ油 にんにく しょうが 砂糖 ごま油 春雨 豆腐 乳・卵なしベーコン にんじん チンゲン菜 玉ねぎ	エネルギー 621kcal たんぱく質 24.2g 脂 肪 28.7g 食塩相当量 2.1g カルシウム 330mg

中能登町学校給食センター

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
15日 火	ごはん 炒り豆腐包み焼き 野菜とハムの酢の物 親子煮	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 鶏皮 にんじん 砂糖 枝豆 植物油 しょうが 干しいたけ 小松菜 もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 しょうが にんじん 鶏肉 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ ねぎ 卵 砂糖	エネルギー 602kcal たんぱく質 27.3g 脂 肪 25.6g 食塩相当量 2.5g カルシウム 332mg
16日 水	ミルクロール ロースカツ ラタトゥイユ ごろごろ野菜のコンソメ煮	ミルクロール (小麦・乳) 豚肉 水あめ パン粉 でんぶん 大豆油 黄パプリカ 玉ねぎ スズキーニ なす 乳・卵なしベーコン オリーブ油 にんにく トマト缶 砂糖 豚肉 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	エネルギー 643kcal たんぱく質 24.4g 脂 肪 27.7g 食塩相当量 2.5g カルシウム 315mg
17日 木	ごはん いわしのかば焼き 油揚げと小松菜のピリ辛和え 豆腐のみそ汁	米 いわし 大豆油 砂糖 しょうが 片栗粉 油揚げ 砂糖 小松菜 もやし にんじん 砂糖 ごま油 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ 豆腐 ねぎ みそ	エネルギー 633kcal たんぱく質 26.2g 脂 肪 22.9g 食塩相当量 2.2g カルシウム 392mg
18日 金	夏野菜カレー (麦飯) クルトン入りフレンチサラダ フローズンヨーグルト	米 白麦 豚肉 じゃがいも かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす にんにく しょうが サラダ油 カレールフ (小麦・乳) チーズ りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン 乳・卵なしハム クルトン (小麦) ノイグドレッツァ レモン果汁 砂糖 ヨーグルト	エネルギー 689kcal たんぱく質 24.4g 脂 肪 27.6g 食塩相当量 3.1g カルシウム 415mg

あとかたづ

かんしゃ

こころ

うつ

かがみ

後片付けは感謝の心を映す鏡

～「ピカピカ返し」「ピカピカリレー」の取り組み～

まずは「ピカピカ返し」を心がけよう！

まずは、食べた後の片付けをする人たちのことを考え、「ピカピカ返し」を心がけてみましょう。

洗い物の仕事も考え、食器はきちんと重ね、向きもそろえて返そう！

トレイなどにストロー袋など、ごみがついたまま返していないか確認しよう！

リサイクルも考え、ごみの量をなるべく減らしていこう！

感謝の心をバトンタッチ～ピカピカリレー～

次は「ピカピカリレー」に挑戦！。みんなの心もぎっとピカピカ☆キラキラになりますよ！

「ピカピカ返し」ができれば、「きれい、ピカピカだね！」と声をかけ合おう！

「ピカピかに食べました！」と言って、食器を調理員さんなどに見てもらおう！

調理員さんの言葉をクラスに伝えよう。そして「ピカピカリレー」を続けていこう！

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ、たまねぎ ●石川県産：米粉、ほうれん草、小松菜、卵、牛乳



令和7年6月25日
中能登町学校給食センター

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

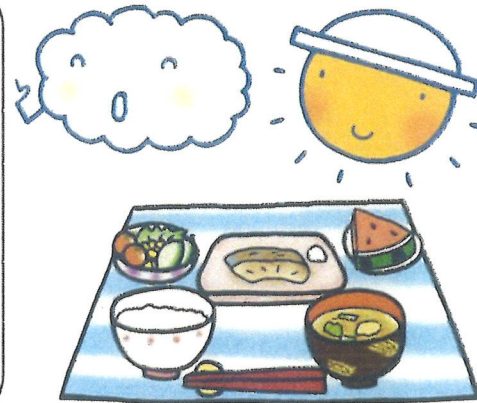
夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食 しっかり食べよう。

とくに朝食は毎日食べよう

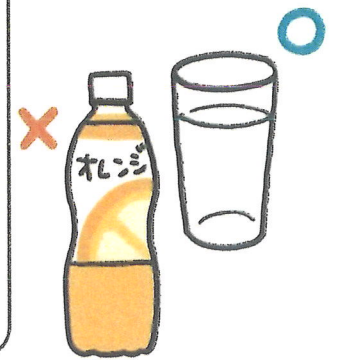


暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

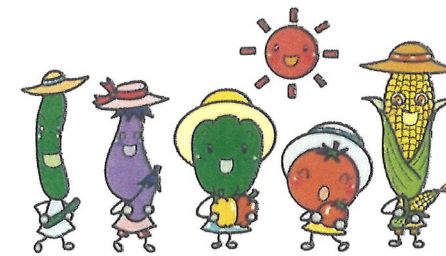


② 冷たいものの食べすぎ、 の飲みすぎに注意しよう

冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



③ 夏野菜を たくさん食べよう



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

きゅうり

カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。



トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。



なす

油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。



ピーマン

ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。



えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。



かぼちゃ

栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

