



4月

給食予定こんだて表



七尾市田鶴浜学校給食センター

日曜日	こんだて	アレルギー対応	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【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー対応	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【小】	ひとくちメモ
10	ポークカレー (カレーソース) ひじきの彩りサラダ 月 ヨーグルト 牛乳	小麦 乳 乳	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりがらだし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうが にんにく カレー粉 油 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 ひじき佃煮【ごま】 ごま油 砂糖 醤油 塩 ヨーグルト【乳】 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 377 mg 食塩相当量 2.8 g	4月はあらためて給食準備を見直してみよう。給食当番は配膳前にきちんと手を洗いましょう。ごはんは全体を半分や1/4に区切って、盛りつけ量の目安にしましょう。汁物は底に洗んだ貝がないように、下の方から時々かきまぜながら盛りましょう。給食の準備を手際よくできると、食べる時間を長く確保することができ、より味わって食べることができます。	20	ごはん さばのしょうがみそがらめ 青菜のごまあえ 木 沢煮椀 牛乳	魚 乳	米 さば 白みそ 油 米粉 酒 片栗粉 みそ 砂糖 しょうが みりん もやし 小松菜 にんじん 醤油 ごま 砂糖 大根 豚肉 ごぼう にんじん ねぎ 醤油 煮干しだし 酒 干しいたけ 塩 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 22.6 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.3 g	「魚」は成長や健康のために役立つ栄養がふくまれていること、日本人の伝統的な食文化である「和食」を支えている食材であること、そして、日本の伝統的な漁業を応援するために、できるだけ食べる機会を増やしてほしい食品です。石川県は海にかこまれた地形から、とれる魚の種類の多さが日本一多いそうです。地元でとれる魚を積極的に食べるようにしましょう。
11	バターロール 鮭のマスタード焼き キャベツとれんこんの彩りサラダ 火 ポークビーンズ 牛乳	卵・乳・小麦 魚 乳	バターロール【たまご 乳 小麦】 さけ はちみつ 醤油 粒マスタード 白ワイン 塩 キャベツ れんこん 赤パプリカ ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ 酢 醤油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト にんじん 大豆 さやいんげん ケチャップ とりがらだし 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 コンソメ オリーブ油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 23.8 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.7 g	キャベツは40枚くらいの葉が重なり合って玉になって収穫される野菜です。春キャベツは冬キャベツとくらべて巻き方がやわらかく、芯(しん)が太いのが特徴です。キャベツは世界最古の野菜の一つでヨーロッパから世界に広まったといわれています。ウイルスなどと戦う免疫力を高めるビタミンや無機質がふくまれています。	21	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 小松菜と切干のごまあえ 金 SDGs つみれのすまし汁 牛乳／プリン	 小麦・魚 乳／	米 豚肉 ねぎ みそ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 酒 キャベツ 小松菜 にんじん 油揚げ 切り干し大根 ごま 醤油 砂糖 豆腐 SDGs つみれ(かまぼこ【小麦】 魚肉 砂糖 塩 調味料) にんじん 醤油 煮干しだし みりん わかめ 昆布だし 塩 牛乳／プリン(豆乳 水あめ 油 砂糖 塩)	エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 22.4 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 2.9 g	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つまっています。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。
12	ごはん お花の豆腐バーグ リボンパスタの春サラダ 水 めった汁 牛乳／お祝いゼリー	 小麦 乳／	米 豆腐ハンバーグ(玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから 大豆たんぱく 油 にんじん 砂糖 塩 醤油 にんにくしょうが) 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 キャベツ ブロッコリー にんじん マカロニ とうもろこし ロースハム ノンエクトレッシング* レモン果汁 塩 こしょう 大根 豚肉 ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳／お祝いゼリー(いちご 砂糖 油 豆乳 水あめ 大豆粉)	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.9 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 1.9 g	入学・進級おめでとうございます。みなさんはこれから1年で約190食の給食を食べることになります。給食を通して、食べものの栄養や旬、食事のマナー、配ぜん、地域の食材や郷土料理などたくさんのことを学び、身に付けられるといいですね。今日は入学・進級をお祝いするメニューです。お花の形のハンバーグ、リボンの形のパスタがかわいいですね。	24	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ 月 豚汁 牛乳	小麦・魚 乳	米 ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 青のり 小松菜 もやし にんじん しめじ ロースハム 醤油 砂糖 みりん じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにやく ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 288 mg 食塩相当量 2.3 g	ヨーグルトや牛乳にはカルシウムが多くふくまれていることはみなさんよくと思いますが、ブロッコリーやキャベツなどの野菜にもカルシウムは含まれています。成長期は、骨の中にカルシウムをためる時期でもあり、成長期のうちにカルシウムをとっておくと大人になってからも強い骨でいられます。健康のために牛乳・乳製品、野菜もしっかりと食べましょう。
13	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 木 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	(小麦) 乳	米 大麦 わかめ 砂糖 塩 鶏肉 油 片栗粉 醤油 米粉 酒 しょうが じゃがいも ロースハム きゅうり にんじん ノンエクトレッシング* 玉ねぎ とうもろこし 塩 こしょう 大根 油揚げ こんにやく ねぎ にんじん ごぼう みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 23.8 g カルシウム 302 mg 食塩相当量 2.2 g	給食の後片付けをきちんとできていますか。きれいに後片付けができていると、調理員さんも気持ちよく洗浄作業に入ることができます。おはし・スプーンの向きをそろえる、お皿に食べ残しを残さない、食器をきれいに重ねるなど、きれいな片付けで感謝の気持ちを表しましょう。	25	ミルクロール コロッケ ねぎと牛肉の和風スパゲッティソテー 火 大根のカレースープ 牛乳	乳・小麦 小麦 小麦 乳	ミルクロール【乳 小麦】 コロッケ(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ にんじん とりがらだし 砂糖 塩 こしょう パン粉) 油 中濃ソース ねぎ スパゲッティ 牛肉 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム 醤油 赤ワイン 油 コンソメ 砂糖 塩 こしょう 大根 玉ねぎ 小松菜 ベーコン にんじん とりがらだし 醤油 コンソメ カレー粉 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 3.0 g	感染症予防でもっとも大切なのは正しい手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましょう。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、手首などをすみす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。安全で楽しく食事をするために、しっかり手洗いをしましょう。
14	ごはん さわらの白こうじ焼き きんぴらごぼう 金 打ち込み汁 牛乳	 魚 小麦 乳	米 さくら 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 酒 みりん ごぼう にんじん 豚肉 こんにやく 醤油 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 うどん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん ねぎ みそ 油揚げ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 1.6 g	「魚」は成長や健康のために役立つ栄養がふくまれていること、日本人の伝統的な食文化である「和食」を支えている食材であること、そして、日本の伝統的な漁業を応援するために、できるだけ食べる機会を増やしてほしい食品です。石川県は海にかこまれた地形から、とれる魚の種類の多さが日本一多いそうです。地元でとれる魚を積極的に食べるようにしましょう。	26	肉みそ丼(麦ごはん) (肉みそ丼の具) 野菜のチヂミ 水 たまごスープ 牛乳	(小麦) 卵 乳	米 大麦 ほうれん草 もやし 豚肉 牛肉 にんじん 玉ねぎ 赤みそ 砂糖 大豆ミート 酒 醤油 ごま油 トウバンジャン にんにく 野菜チヂミ(にんじん 木初 玉ねぎ しょうが 油 塩) 醤油 酢 ごま ごま油 たまご キャベツ とうもろこし にんじん とりがらだし 醤油 片栗粉 中華スープ 酒 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 22.4 g カルシウム 291 mg 食塩相当量 2.6 g	チヂミとは小麦粉を溶いた生地に二つや海鮮などの具を混ぜこんで焼いた韓国料理です。日本のお好み焼きと似ていますが、多めの油でカリッと焼くのが特徴です。「チヂミ」は日本で呼び方で、韓国では「プチムグ」や「ジョン」とよばれているそうです。今日のチヂミは米粉と野菜、おからが使われています。
17	ごはん はたはたの唐揚げ のり酢あえ 月 うま煮 牛乳	 魚(魚卵) 乳	米 はたはたの唐揚げ(はたはた でん粉) 油 塩 ほうれん草 もやし ロースハム 酢 とうもろこし 醤油 砂糖 のりレモン果汁 じゃがいも 大根 厚揚げ 鶏肉 こんにやく にんじん さやいんげん 醤油 煮干しだし 酒 みりん 砂糖 干しいたけ 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.8 g カルシウム 358 mg 食塩相当量 2.2 g	はたはたや小あじのように骨ごと食べられる小魚は、カルシウムをとることができます。骨や歯を強く育ててくれるカルシウムは成長期に特にとてもほしい栄養素なので、給食でも骨ごと食べられる小魚をよく提供しています。また、よくかむことにもつながり、歯やあごをきたえ、虫歯予防にもなります。骨を抜かずによくかんで食べられるようになりますようにしましょう。	27	たけのこごはん 厚焼きたまご ツナとひじきのサラダ【魚】 木 じゃがいものみそ汁 牛乳	(小麦) 卵 魚 乳	米 大麦 たけのこ にんじん 油揚げ 醤油 酒 砂糖 みりん 厚焼きたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし 油) キャベツ 小松菜 ツナ【魚】 ノンエクトレッシング* ひじきの佃煮【ごま】 レモン果汁 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 豆腐 ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.4 g カルシウム 335 mg 食塩相当量 2.6 g	たけのこは寒い冬に土の中でエネルギーをたっぷり溜めて、春に顔を出します。その成長は早く、10日ほどで竹になってしまうともいわれ、食べられる期間が短い野菜です。たけのこには亜鉛が豊富に含まれていて、味覚を正常に保つ効能があるといわれています。今日はたけのこごはんにしたので、春を感じて味わって食べましょう。
18	ミルクロール マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 火 野菜のコンソメスープ 牛乳	乳・小麦 乳・小麦 乳	ミルクロール【乳 小麦】 豆乳 鶏肉 玉ねぎ マカロニ チーズ しめじ とうもろこし 米粉 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 油 もやし にんじん 玉ねぎ ベーコン とりがらだし コンソメ 醤油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 2.8 g	今日のサラダにはブロッコリーが入っています。ブロッコリーは「小さい芽」という意味のイタリア語からついた名前です。石川県では白山市でさかんに栽培されています。ブロッコリーには、健康を保つためにとって欲しいビタミンCが含まれています。血液を作るときに欠かせない「葉酸」や「鉄」も含まれているのでしっかり食べてほしい野菜です。	28	ごはん 焼きぎょうざ パンサンスー 金 厚揚げの中華煮 牛乳	小麦 乳	米 焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ 大豆たんぱく 油 ごま油 塩 酒 オイスターソース でん粉 米粉 醤油 大豆粉 砂糖) もやし きゅうり とうもろこし 春雨 にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま ごま油 中華スープ 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 にんじん 醤油 片栗粉 オイスターソース 砂糖 干しいたけ にんにく 中華スープ 酒 油 塩 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 21.9 g カルシウム 418 mg 食塩相当量 2.7 g	「口中調味」という言葉を知っていますか。口中でごはんをおかずと一緒にしてよくかんで食べる食べ方です。おかずとごはんのバランスを考えながら食べることで、残さずたべることができます。今日のようなメニューの時も、中華煮をごはんに「かける」のではなく、口中でいっしょにして食べられるといいですね。
19	チキンピラフ オムレツのトマトソース キャベツとひき肉の煮込み 水 牛乳	(小麦) 卵 乳	米 大麦 玉ねぎ 鶏肉 にんじん マッシュルーム とうもろこし 白ワイン 醤油 オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう プレーンオムレツ(卵 油 でん粉 塩) トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖 キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 にんじん ほうれん草 大豆 とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 661 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 21.9 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 3.2 g	野菜やいもは、食べやすいように人が手を加えて改良している植物です。キャベツやほうれんそうは葉を食べる野菜、じゃがいもは地下の茎(くき)を食べる、トマトは実を食べる、などいろいろです。今日の給食につかわれている野菜は、植物のどこを食べているのでしょうか？調べてみると楽しいですね。						

※都合により献立は変更になることがあります。