



5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	アルギ- 対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルゲン 【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 [kcal]	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アルギ- 対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルゲン 【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 [kcal]	ひとくちメモ
1 月	ごはん／しそりりかけ 厚焼きたまご プロッコリーのごま酢あえ 五月汁 かしわもち／牛乳	卵 魚 /乳	米／しそりりかけ（赤しそ 砂糖 塩） 厚焼きたまご（たまご かつおだし【小麦】砂糖 酢 でん粉 塩 醤油 油） プロッコリー ちくわ【魚】にんじん とうもろこし 酢 醤油 砂糖 ごま 豆腐 玉ねぎ 鶏肉 たけのこ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 わかめ かしわもち（こしあん 上新粉 砂糖）／牛乳	エネルギー 798 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 342 mg 食塩相当量 2.8 g	5月5日は『ごどもの日』。この のぼりやかぶとを飾って、子どもの このすこやかな成長を願う日です。 かしわもちは、『かしわ』という植 物の葉でくるくるおもちゃのことで す。かしわは、新しい葉が出来るまで 古い葉は落ちない性質があることか ら、『子孫繁榮』を願う意味でこ どもの日に食べられています。	18 木	親子丼 (親子丼の具) チンゲンサイのごまあえ きのことわかめのみそ汁 牛乳	卵 牛乳	米 大麦 たまご 玉ねぎ 鶏肉 醤油 みつば 高野豆腐 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 昆布だし キャベツ チンゲンサイ 油揚げにんじん ごま 醤油 砂糖 もやし 玉ねぎ しめじ えのきだけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし わかめ 牛乳	エネルギー 790 kcal たんぱく質 34.9 g 脂 質 26.1 g カルシウム 412 mg 食塩相当量 3.3 g	日本には、白いごはんの上におか ずをのせて食べる『丼料理』がたく さんあります。1800年頃、忙し い時にすばやく食べられる丼は、 働く人々の間で大人気になりました。 つけられる名前もユニークで、 鶏肉とたまごを使うと『親子丼』、 牛肉や豚肉とたまごを使うと『牛丼』、 かまぼこを入れると『木の葉丼』と よられます。
	セルフドックパン (ウインナー) 野菜といかのソース炒め 野菜のコンソメ煮 ヨーグルト／牛乳	乳・小麦 いか 乳/乳	コッペパン【乳・小麦】 ウインナー（豚肉 ラード 水あめ 砂糖 塩）ケチャップ キャベツ 玉ねぎ にんじん いか ピーマン 中濃ソース 好みソース 油 酒 にんにく 中 華スープ 塩 こしょう じやがいも 玉ねぎ 鶏肉 にんじん さやいんげん とりがらだし セロリー コンソメ 白ワ イン 醤油 塩 こしょう ヨーグルト／牛乳	エネルギー 780 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 33.9 g カルシウム 595 mg 食塩相当量 3.6 g	『ヨーグルト』は、今から五千年 前のエジプトで壁に絵が残るほど古 くから食べられていました。日本で も奈良時代に『酪』という名前で食 べられていたそうです。ヨーグルト は、牛乳に乳酸菌を混ぜ、発酵させ て作ります。そのおかげで消化吸収 がよく、乳酸菌がおなかの調子を整 えてくれます。苦手に思わず、食べ てみましょう。		チキンライス じゃこサラダ コンソメスープ さくらんぼゼリー 牛乳	魚 牛乳	米 大麦 鶏肉 玉ねぎ トマト 赤アブリカ ピーマン ケチャップ マッシュルーム 白ワイン オリーブ油 カリーパウチ コンソメ 塩 こしょう キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 しらす干し オリーブ油 砂糖 塩 じやがいも チンゲンサイ ベーコン にんじん えのきだけ セロリー とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう さくらんぼゼリー（さくらんぼ 果汁 砂糖 さくらんぼ ワイン レモン 果汁） 牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 22.4 g カルシウム 388 mg 食塩相当量 3.9 g	小さくてほんのり赤い『さくら んぼ』は、『桜桃（おうとう）』とい う果物の呼び名です。初夏にしか食 べられない果物の1つで、甘さに加 えて、さわやかなすばさをもった 味が特徴です。アメリカ生まれの チエリーと比べて、繊細な見た目と 味が、多くの人々から好まれています。 今日はさくらんぼを使ったゼ リーを出しました。
	ごはん 野菜のかき揚げ 豚肉と野菜のみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	小麦 /小麦	米 野菜のかき揚げ（玉ねぎ 大豆 さつまいも にんじん 塩 小麦粉 でん粉 ハーフ・キッド ハーフ - 油）油 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤みそ 砂糖 みそ ごま 酒 油 醤油 豆腐 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ 醤油 煮干しだし 塩 牛乳	エネルギー 825 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 28.8 g カルシウム 337 mg 食塩相当量 2.7 g	食事をする時に守らなければならない 作法や礼儀を『食事のマナー』 と言います。一緒に食事をする人同士 がお互いに気持ちよく食べるため の『心づかい』です。茶碗を持つ 姿勢よく食べていますか？食事の前後 に使い方は正しいですか？食事の前後 にあいさつはしていますか？自分の 食べ方を振り返りましょう。		ごはん ふくらぎのみそマヨ焼き ごまよごし とろろ昆布のすまし汁 牛乳	魚 牛乳	米 ふくらぎ 白みそ ノイッケド レッシング 酒 みそ ほうれん草 もやし キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 大根 豚肉 ごぼう にんじん みつば 醤油 煮干しだし 酒 干しいたけ 昆布だし とろろ 昆布 塩 牛乳	エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 30.5 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 2.1 g	今日は『富山県』をテーマにした 献立です。富山県民は、日本一昆布 をたくさん食べることで知られています。 富山湾では採れない昆布を食 べるようになったのは、江戸時代に 北海道と大阪を行き来していた『北 前船』が泊まる場所だったからで す。ミネラルと食物繊維が豊富なと ろろ昆布をすまし汁に入れて食べて みましょう。
	ミルクロール チーズハンバーグ スマッシュティナポリタン たまごと野菜のスープ 牛乳	乳・小麦 乳 小麦 卵 乳	ミルクロール【乳・小麦】 ハンバーグ（豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩 醤油）チーズ スマッシュティ 玉ねぎ ピーマン ハム トマト マッシュルーム ケチャップ 油 にんにく コ ンソメ カリーパウチ 砂糖 塩 こしょう キャベツたまご 玉ねぎ にんじん プロッコリー 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 794 kcal たんぱく質 35.5 g 脂 質 34.5 g カルシウム 628 mg 食塩相当量 4.0 g	『パン』は戦国時代に、ボルトガ ルの船が日本に流れ着いた時、鉄砲 と一緒に伝えられました。戦国武将の 織田信長もパンが大好きだったそ うです。給食のパンは、お店で売っ ているパンよりも甘くなく、少し固 めです。これは、おやつとして食べ るのではなく、おかずと一緒に食べ るために決められた分量で作られ ているからです。		ミルク食パン／チョコクリーム 豚肉のハニーガーリック焼き ボテからサラダ キャベツのスープ 牛乳	乳・小麦/小麦 乳 牛乳	ミルク食パン【乳・小麦】／ チョコクリーム（水あめ 砂糖 小麦粉 ヨ-トング ココ ア） 豚肉はちみつ 醤油 白ワイン にんにく 塩 じゃがいも きゅうり にんじん おから ノイッケド レッシング 豆乳 チーズ 醤油 砂糖 塩 こ しょ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ ベーコン とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ こ しょ 牛乳	エネルギー 825 kcal たんぱく質 36.5 g 脂 質 34.7 g カルシウム 399 mg 食塩相当量 3.9 g	豆腐を作る時にゆでた大豆をつぶ して豆乳をとりますが、『おから』 はその後に残ったもののことです。 色の白さと見た目から『うの花』と 呼ばれることがあります。栄養たっぷ りのおからがゴミとして捨てられ るのはもったいないので、サラダや 煮物にしたり、コロッケやハンバ グに入れたりして食べられています。
10 水	ごはん さけのマヨカツ キャベツのごまあえ 豚汁 牛乳	卵・小麦・魚 /小麦	米 さけのマヨカツ（パン粉 さけ 油 玉ねぎ キャベツ 小麦粉 でん粉 マヨネーズ 砂糖 塩 大豆たんぱく）油 キャベツ 小松菜 にんじん 油揚げ ごま 醤油 砂糖 じやがいも 豆腐 豚肉 大根 こんにゃく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 861 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 29.1 g カルシウム 410 mg 食塩相当量 2.6 g	『キャベツ』は、ヨーロッパ生ま れた野菜です。昔は病気によく効く 薬であると信じられ、甘く煮たもの がデザートとしてよく食べられていました そうです。見目は大きく違 いますが、プロッコリー カリフラワー もキャベツの仲間です。ビタミンC が多く、葉っぱを2～3枚、生で食べ れば、1日に必要な量の半分以上 がとれます。	24 水	ごはん カレーから揚げ 納豆あえ じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米 鶏肉 油 米粉 醤油 かたくり粉 酒 しょうが カレー粉 キャベツ 小松菜 納豆 にんじん ちくわ【魚】 ノイッケド レッシング 醤油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん みそ えのきだけ 煮干しだし わかめ 牛乳	エネルギー 795 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 25.8 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.3 g	今日は『納豆』を使ったあえ物を 初めて出しました。納豆は、火を通して した大豆に納豆菌を混ぜ合わせ、発 酵させて作られます。特徴のナバ バは、納豆菌が大豆のたんぱく質を 分解してグルタミン酸ができるため です。このグルタミン酸が納豆のう ま味につながっています。苦手に思 う人も多いですが、ひと口食べてみ ましょう。
	ごはん 厚揚げの中華あんかけ 春雨スープ りんごゼリー 牛乳	卵 /小麦	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ じやがいも うずらたまご にんじん さやいんげん 醤油 砂糖 みりん 水 かたくり粉 油 こま油 中華スープ しょうが キャベツ チンゲンサイ ねぎ にんじん 春雨 醤油 中華スープ 干しいたけ 塩 こしょう りんごゼリー（りんご果汁 りんごピューレ 糖類） 牛乳	エネルギー 805 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 24.8 g カルシウム 444 mg 食塩相当量 2.7 g	食事の前後に手洗いをきちんとでき ていますか？感染予防の基本は手洗い です。ワイルスや細菌は目に見え ないほど小さく、手のひらの間に入 り込んでいます。石けんを使ってすみす みまで手を洗うことで手についたワ イルスを落とし、感染を防ぐことができます。 特にパンの日は直接手でさわる ので、よりいっそうていねいに洗いま しょう。		ごはん さわらののみぞ焼き こんにゃくのピリ辛あえ 大根のすまし汁 キャンティーチーズ／牛乳	魚 牛乳	米 さわら ねぎ みりん 酒 油 しょうが 塩 こんにゃくのピリ辛あえ もやし こんにゃく 鶏肉 にんじん ピーマン 醤油 醋 砂糖 ごま油 トウガラシ 大根 厚揚げ 玉ねぎ にんじん えのきだけ 醤油 煮干しだし 塩 チーズ／牛乳	エネルギー 770 kcal たんぱく質 34.4 g 脂 質 26.6 g カルシウム 366 mg 食塩相当量 3.2 g	『こんにゃく』はなぜからできてい るか知っていますか？こんにゃくは 『こんにゃくいも』から作られます。 こんにゃくいもを粉にして、普通の 水と一緒に練った後、アルカリ性の水を加 えて固まり、こんにゃくになります。 おなこをそうじしてくれる 食物繊維が豊富に含まれています。
12 金	ごはん さばの塩こうじ焼き 五色あえ 油揚げのみそ汁 牛乳	魚 卵 /小麦	米 さば 塩こうじ（米こうじ 玄米 塩）みりん キャベツ 小松菜 鶏肉 にんじん 錦糸たまご（卵 でん粉 醋 砂糖 醤油 塩 とりがらだ し油） 醤油 醋 酒 砂糖 大根 玉ねぎ ねぎ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし わかめ 牛乳	エネルギー 774 kcal たんぱく質 33.9 g 脂 質 27.4 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 2.2 g	『塩こうじ』は、お酒やみそなど を作る時に使う『こうじ』と塩と水 を混ぜ合わせて作る調味料です。東 北地方で作られていました『三五八漬け』 という漬け物から生まれたそうです。 肉や魚を漬けると、こうじの 甘さが移るだけでなく、こうじ菌が 肉や魚を分解してうま味が増えます。 どんな食べ物もおいしくなる 『魔法の調味料』です。	26 金	チキンカレー (カレーソース) プロッコリーのサラダ ももゼリー 牛乳	小麦 小麦 乳 牛乳	米 大麦 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりがらだし りんご ケチャッ プ カリーパウチ 赤ワイン 油 にんにく しおが カレー粉 プロッコリー キャベツ とうもろこし ノイッケド レッシング チーズ 塩 こしょう ももゼリー（もも果汁 水あめ 砂糖） 牛乳	エネルギー 885 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 27.4 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 3.4 g	今日は『もも』を使ったゼリーを 出しました。ももは中国で生まれた 果物で、中国では悪いことを追 う『神様の果物』とよばれていました です。甘い香りと水たっぷりの 実には糖質が多く、エネルギーにな る他、たまたま疲れを取り除いてく れます。食物せんいも多いので、お なかの中をきれいにそうじしてくれ ます。
	ごはん 春巻き 野菜のナムル みそラーメン 牛乳	小麦 小麦 乳	米 春巻き（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ヨ-トング 春雨 でん粉 しょ うが 砂糖 干し椎茸 米粉 塩）油 もやし ほうれん草 にんじん ねぎ 醤油 みりん ごま 酒 ごま油 中華めん キャベツ 豚肉 玉ねぎ ねぎ とりがらだしたけのこ とうもろこし にんじん 醤 油 みそ 中華スープ 酒 砂糖 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 849 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 31.3 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 3.2 g	『ラーメン』とは、中華麺・スー フ・チャーシュー・ねぎなど、いろ いろな具を組み合わせた麺料理で す。『ラーメン』は中国語で『引っ立 てる』という意味があり、包丁で切つ て細い麺にするのではなく、生地を 手で引つぱって伸びはがし細くし ます。日本風にアレンジして進化 し続けるラーメンは『日本人の国民 食』です。		ごはん きびなごフライ 切り干し大根の彩りあえ 肉豆腐 牛乳	魚 牛乳	米 きびなごフライ（きびなご じゃがいも でん粉 米パン粉 玄米粉 水あめ 油 砂糖 しょ うが 塩）油 さきうり ハム 切り干し大根 黄バブリカ 醤油 砂糖 ごま油 昆布 豆腐 玉ねぎ 牛肉 こんにゃく にんじん えのきだけ ねぎ 醤油 煮干しだし 砂糖 みりん 油 牛乳	エネルギー 845 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 26.4 g カルシウム 470 mg 食塩相当量 3.1 g	大根を細く切って、太陽に当てて 干したもののが『切り干し大根』で す。昔から作られている食べ物の1 つで、生の大根よりも長く保存でき ます。太陽の光を当てることで、大 根の辛い成分が甘い味に変わりま す。骨や歯を強くするカルシウム、 おなかをきれいにそうじする食物 繊維など生の大根よりも栄養たっぷ りの食べ物です。
16 火	ごはん 春巻き 野菜のナムル みそラーメン 牛乳	小麦 小麦 乳	米 ミルク食パン【乳・小麦】／ いちごジャム（いちご 砂糖） あじフライ（あじ パン粉 小麦粉 塩 こしょう）油 中濃ソース じゃがいも 玉ねぎ ベーコン 油 コンソメ 塩 こしょう バセリ 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし にんじん 醤油 とりがらだしねぎ コンソメ 塩 こ しょ 牛乳	エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 27.4 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 4.1 g	私たちのからだには、暗くなると眠 くなり、明るくなると自覚める生体リ ズムとよばれるリズムがあります。健 康で心地よく過ごすためには、そのリ ズムにあわせて生活することが大切 で、食生活はこのリズムに深く関係が あります。1日3度の食事を決まつた 時間に食べる、夜更かしをしない、夜 食は控えるなどの規則正しい食生活と 早寝早起きを心がけましょう。	30 火	バターロール (ポテトグラタン) ひじきのサラダ 野菜とマカロニのスープ 牛乳	卵・乳・小麦 乳 小麦 牛乳	バターロール【卵・乳・小麦】 じゃがいも 牛乳 玉ねぎ		