

6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	ルート 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	ルート 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 木	ごはん えびのオーロラソース もやしのナムル 野菜たっぷりスープ 豆乳デザート / 牛乳	えび	えびフリッター（えび 塩でんぶん 小麦粉油）油 たまねぎ ケチャップ ノンエッグドレッシング もやし こまつな にんじん しょうゆ みりん 砂糖 豆板醤 ごま油 じゃがいも たまねぎ にんじんとりがらだし コンソメ しょうゆ 白ワイン 豆乳デザート（豆乳 砂糖 植物油脂 豆乳クリーム）みかん缶 パイン缶	エネルギー 700 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 32.2 g カルシウム 358 mg 食塩相当量 1.7 g	給食の牛乳は100%石川県産の牛乳です。牛乳がみんなのところに届くまでには、牛を育ててくれる人、牛乳を衛生的に飲めるようにお世話してくれる人、学校や調理場まで配達してくれるなどたくさんの人たちのおかげで給食はできています。毎日の給食に込められた多くの人の思いを大切に、感謝の気持ちを忘れないようにしていただきたいです。	16 金	ごはん はたはたの唐揚げ(2個) 小松菜のごまあえ カレー肉じゃが 牛乳	魚 米	はたはた【魚】片栗粉油 こまつな もやし キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 生揚げ にんじん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 油 カレー粉 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 26.9 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 1.6 g	海の幸と山の幸に恵まれた「石川県」。おいしいものにたくさん会えることから、県外からたくさん的人が訪れるようになりました。今日の給食でも、米や牛乳はもちろん、はだはだや小松菜、玉ねぎなど石川県や七尾市でどれた食材をたくさん使っています。おいしい給食には新鮮な食材が欠かせません。
2 金	*バス遠足のため給食はありません					19 月	ごはん ポーク焼壳(2個) 冷やし中華風サラダ えびと豆腐のふわふわ煮 牛乳	小麦 米	ポークシューマイ（たまねぎ ぶた肉 でんぶん 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料） キャベツ とり肉 錦糸卵（たまご でん粉 砂糖 油）きゅうり 中華めん【小麦】にんじん しょうゆ 酒 ごま 砂糖 しょうが ごま油 トマトソース 豆腐 えび チンゲンサイ（たまねぎ にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 片栗粉 砂糖 酒 中華スープ） 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 26.6 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 2.4 g	「しゅうまい」は「点心」という食事の間をつなぐために出される料理の1つです。豚肉をよくこね、小麦粉で作ったうすい皮に包んで蒸してあります。きょうざに似ていると言われますが、皮が四角形をしていることと、必ず蒸す方法で作られるところが違います。日本人が大好きな中華メニューです。
5 月	ごはん 豚肉の南部焼き 野菜のいしる炒め 厚揚げのみぞ汁 牛乳	魚 米	豚肉 しょうゆ ごま みりん しょうが キャベツ もやし たまねぎ ちくわ【魚】にんじん いしる 油 しょうゆ みりん 塩 こしょう 厚揚げ たまねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 32.4 g カルシウム 374 mg 食塩相当量 2.3 g	「南部焼き」は、肉や魚の切り身にじょう油や酒で下味をつけ、こまを上からピッカリ貼りかけて、こんがり焼いて作ります。その昔、岩手県と青森県にまたがる「南部地方」でおいしいごまがでていたことから、「こま」を使つた料理に「南部」と名付けるようになったそうです。味わって食べましょう。	20 火	ミルク食パン/みかんジャム ミートオムレツ しらすのスマッシュ 豆乳コーンポタージュ 牛乳	乳・小麦 卵 小麦・魚 乳	食パン【小麦 乳】／みかんジャム ミートオムレツ（卵 たまねぎ トマトソース 牛肉 にんじん 油） こまつな スマッシュ【小麦】たまねぎ しらす干し【魚】にんじん オリーブ油 酒 コンソメ 豆乳コーンポタージュ 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 25.3 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 3.0 g	感染症予防でもっとも大切なのはてしない手洗いです。特に食事の前は必ず手を洗いましょう。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しょう。指の間や、手のひら、手首などをすみすみまで洗いましょう。
6 火	ミルクロール ハンバーグのオニオンソース ブロッコリーサラダ ミネストローネ 牛乳	乳・小麦 魚	ミルクロール【小麦 乳】 ハンバーグ（豚肉 豚肉 たまねぎ 植物たん白 油 砂糖 塩）たまねぎ しょうゆ 油 みりん 片栗粉 にんにく 砂糖 キャベツ ブロッコリー きゅうり まぐろ水煮【魚】ノックドレッシング とうもろこし 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ トマトベーコン にんじん 大豆トマトチャック とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 41.6 g カルシウム 491 mg 食塩相当量 2.6 g	6月になると細菌が活発に動く条件がそろうでの、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1菌をつない（手洗いをしていない）、2菌を増やさない（料理を室温で放置しない）、3菌をやっつける（十分に火を通して）という3つのポイントをおさえることが大切です。	21 水	えびピラフ チキンカット(2個) 野菜のコンソメスープ クレープ 牛乳	えび・(小麦) 小麦 卵 小麦・魚 乳	米 えび たまねぎ ピーマン 赤パプリカ 大麦 とうもろこし 酒 コンソメ オリーブ油 しょうゆ コンソメ にんにく 塩 こしょう チキンカット（鶏肉 バン粉 でんぶん おから 小麦粉 米粉 砂糖 油 しょうゆ）油 たまねぎ キャベツ もやし ぶた肉 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 クレープ（豆乳 糖類 油脂 米粉 レモン果汁） 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 32.4 g カルシウム 267 mg 食塩相当量 2.8 g	日本人は世界一「えび」が好きな国民といわれています。なぜなら、私たちが食べているえびは、ほとんどが外国の海で育てられ、日本に運ばれたものだからです。ゆでるとき色が赤くなるので、お祝いの料理にも必ず使われています。たんぱく質が多いので、成長期の中学生にはぜひ食べてほしいです。
7 水	ごはん 鶏ささみの青のり風味 いかと野菜のかみかみ和え けんちん汁 アメリカンチャーリー(2個) / 牛乳	米 魚 魚 乳	ごはん 鶏ささみの青のり風味 いかと野菜のかみかみ和え けんちん汁 アメリカンチャーリー / 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 28.8 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 2.2 g	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。大人の歯は一度失ってしまふともども戻りません。歯を守るために、よくかんで食べる、おやつは時間で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ましょう。	22 木	鶏肉と卵のそぼろ丼 (貝) しらすの酢の物 牛乳	(小麦) 卵 魚 乳	米 大麦 たまねぎ たまご ぶた肉 とり肉 えだまめ しょうゆ 酒 しょうが 砂糖 塩 キャベツ きゅうり とうもろこし しらす干し【魚】酢 砂糖 しょうが しょうゆ 酒 じゃがいも こまつな ねぎ えのきだけ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 27.5 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 2.3 g	骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がひっしり張り巡らされています。骨の中のカルシウム等の量（骨量）は18～20歳で最大になります。成長期のうちにしっかりカルシウムをとつて骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。
8 木	トマトチキンカレー (カレーソース) ひじきとえだまめのサラダ ヨーグルト 牛乳	(小麦) 小麦 乳 乳	トマトチキンカレー (カレーソース) ひじきとえだまめのサラダ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 701 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 26.7 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 3.2 g	トマトは、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、ビタミンCが含まれています。また、トマトの赤い色には、強い抗酸化作用をもつ「リコピン」が含まれており、私たちのからだを守り、病気になりにくいかだを作ってくれます。トマトは、加熱することでうまみや甘みがアップします。	23 金	ごはん 鶏肉のねぎ塩レモンだれ 磯の香和え なめこのみぞ汁 メロン / 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 とり肉 ねぎ 片栗粉油 レモン果汁 酒 中華スープ 砂糖 ごま油 塩 もやし ブロッコリー さつまあげ【魚】砂糖 のり しょうゆ みりん 豆腐 たまねぎ なめこ にんじん みそ 油揚げ 煮干しだし メロン / 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 26.6 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.4 g	「メロン」は、アフリカで生まれた果物です。広い砂漠を行き来する商人たちにとってビタミンや水分を補うのに欠かせない食べ物でした。またメロンは、果物の中でも特に甘く、甘みのものとなる糖分は、からだを動かすエネルギーになるため、病気の回復を願ってお見舞いに持つて行くことが多いです。
9 金	ごはん チキン南蛮 野菜とひじきのあえもの 五目みそスープ 牛乳	米 魚 魚 乳	ごはん チキン南蛮 野菜とひじきのあえもの 五目みそスープ 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 33.3 g カルシウム 301 mg 食塩相当量 2.0 g	「チキン南蛮」は、宮崎県の郷土料理です。唐辛子の入った甘酢に漬けた料理を「南蛮漬け」と呼ぶことから、鶏肉で作った南蛮漬けという意味で、チキン南蛮と名づけられました。タルタルソースがつづられるようになって、外食のごちそうや家庭の食事としてよく食べられるようになりました。	26 月	ごはん 鶏肉の梅焼き きんぴらごぼう 豆腐とわかめのみぞ汁 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 とり肉 しょうゆ 練り梅（うめ 塩 しそ）酒 みりん 油 三温糖 ごぼう こんにゃく ちくわ【魚】にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 油 みりん 酒 ごま 豆腐 たまねぎ ねぎ みそ 煮干しだし しいたけ わかめ 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 23.5 g カルシウム 319 mg 食塩相当量 2.8 g	梅の木に青い実がたくさんついている様子を見かけるようになります。黄緑色に熟した梅の実に塩をまぶして赤じぞと一緒に漬け、太陽の光に当てて干してできるのが「梅干し」です。すっぽんの中に、梅をやっつけたり、からだの疲れをとったり、おなかの調子を整えたりする力があります。
12 月	ごはん さばの白しょうゆ焼き 切干大根のそぼろ炒め 豆腐とキャベツのみぞ汁 牛乳	米 魚 魚 乳	ごはん さばの白しょうゆ焼き 切干大根のそぼろ炒め 豆腐とキャベツのみぞ汁 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 33.7 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 1.7 g	料理につけられる「そぼろ」という名前。これは、肉や魚などの身をゆでたり、溶いた卵に味つけしたりしたもので、料理全体に混ざることからです。料理全体に混ざることから、味が広がります。給食では、切り干し大根と一緒に豚肉のそぼろを炒め合わせました。	27 火	パトロール さばのハーブ焼き マセドアンサラダ 野菜スープ 牛乳	小麦・乳・卵 魚 魚 乳	パトロール【小麦 乳 たまご】 さば【魚】白ワインにんにく レモン果汁 オリーブ油 塩 バジル じゃがいも きゅうり にんじん ノックドレッシング とうもろこし 塩 こしょう とり肉 たまねぎ にんじん キャベツ えのきだけ 白ワイン とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 38.8 g カルシウム 284 mg 食塩相当量 2.5 g	「マセドアン」とは、フランス語で「角切り」という意味の「マセドワース」からきていました。そのため、使う食べ物はすべて角切りにします。今日のサラダの野菜もすべてサイコロの形に切りました。機械ではできないので、調理員さんが包丁で1つ1つ切っています。実は手間のかかるサラダなのです。
13 火	あべかわパン シーザーサラダ チキンと野菜のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	小麦・乳 小麦 乳 乳	コッペパン【小麦 乳】 きなこ 砂糖 油 塩 キャベツ きゅうり ベーコン 赤パプリカ ノックドレッシング レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも チンゲンサイ とり肉 たまねぎ えのきだけ にんじん とりがらだし しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 36.6 g カルシウム 413 mg 食塩相当量 2.4 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、黄色、オレンジなどとても鮮やかなのが特徴です。刀刃部やビタミンCが含まれ、免疫力の強化に役立つことがあります。ビーマンよりも苦せや苦みがないので、ビ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。	28 水	ごはん ちくわのごま揚げ(2本) 切干大根の彩りあえ 豚汁 青りんごゼリー / 牛乳	魚 魚 魚 乳	米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 ごま キャベツ きゅうり ロースハム 切干大根 黄パプリカ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 こんぶ 豆腐 ぶた肉 ごぼう たまねぎ こんにゃく ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 酒 青りんごゼリー（りんご 糖類） / 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 33 mg 食塩相当量 2.4 g	みなさんはひと口食べたら何回かになりますか？よくかんで食べると、食べ物が小さくなるので、消化吸収がよくなります。また、あごをたくさん動かすので、あごが鍛えられて歯並びがよくなります。さらに、脳の働きが活発になり、記憶力が高まります。ひと口30回をめざしてよくかんで食べましょう。
14 水	ごはん ふくらぎと大豆のケチャップがらめ 太きゅうりのごま酢あえ もやしひきのこのみぞ汁 牛乳	魚 魚 魚 乳	ごはん ふくらぎと大豆のケチャップがらめ 太きゅうりのごま酢あえ もやしひきのこのみぞ汁 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 31.9 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 2.2 g	「太きゅうり」は、「加賀野菜」の1つで、私たちがよく見るきゅうりの6倍の重さがある大きなきゅうりです。煮て食べるきゅうりを育てるうちは、今の太きゅうりができるまで時間がかかります。皮をむいて、あえ物やサラダ、煮物にして食べられます。きゅうりの95%は水分で、夏場の水分補給にも効果的です。	29 木	ドライカレー (カレーソース) キャベツとツナのサラダ 豆乳スープ 牛乳	小麦 魚 魚 乳	米 大麦 コンソメ 塩 ターメリック たまねぎ ぶた肉 牛肉 にんじん カレールウ【小麦】大豆 赤ワイントマトチャップ りんご ウスター油 しょうが にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー まぐろ水煮【魚】酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 油 たまねぎ ベーコン ぶなしめじ にんじん ジャガイモ コンソメ 米粉 豆乳 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 23.7 g カルシウム 291 mg 食塩相当量 3.2 g	ひき肉を使ったカレーには「キーマカレー」と「ドライカレー」があります。キーマカレーはインドで生まれた汁気の多いカレーソースですが、ドライカレーはこのキーマカレーの汁気をとばして作ったものです。船で料理を作っていた日本人が考案出した料理で日本生まれのオリジナルカレーです。
15 木	ごはん いわしのおかか煮 青菜とハムのあえもの 豚肉ときのこのみぞ汁 レモンカスタードタルト/牛乳	米 魚 魚 乳	ごはん いわしのおかか煮 青菜とハムのあえもの 豚肉ときのこのみぞ汁 レモンカスタードタルト/牛乳	エネルギー 689 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 30.5 g カルシウム 598 mg 食塩相当量 2.9 g	大豆は日本人が昔から食べてきた食べ物の1つです。たんぱく質が多いのが特徴です。骨や歯を強くするカルシウムや食べたものをエネルギーに変えるビタミンB群が多く、からだが大きくなり成長するのを助けてくれます。記憶力や集中力を高める働きがあるので、残さず食べましょう。	30 金	牛肉となすのブルゴギ (貝) 海鮮風ワンタン(2個) 春雨スープ 牛乳	小麦 魚 小麦・魚 乳	米 大麦 牛肉 なす にんじん しょうゆ ら砂糖 酒 ごま油 にんにく ごま バジル 海鮮風ワンタン（小麦粉 キャベツ 魚肉 たまねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆 ごま油） キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし はるさめ とりがらだし コンソメ 米粉 豆乳 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 272 mg 食塩相当量 2.2 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、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。食事にも気を配りましょう。