

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	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
1	ごはん えびのオーロラソース もやしのナムル	えび	えびフリッター（えび 塩 でんぷん 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	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%石川県産の生乳です。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、生産地から牛乳工場に届けてくれる人、学校や調理場まで配達をしてくれる人などたくさんの人たちの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たちの思いを大切に、感謝の気持ちを忘れないようにしていただきたいと思います。	16	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出会えることから、県外からたくさんの方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、はたはたや小松菜、玉ねぎなど石川県や七尾市でと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	＊バス遠足のため給食はありません					19	ごはん ポーク焼売(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 小麦・卵 えび 米 ポークシュマイ（たまねぎ ぶた肉 でんぷん 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 酢 酒 ごま 砂糖 しょうが ごま油 トリガツヤ 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 ししいたけ 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、小麦粉で作ったすい皮に包んで蒸して作ります。ぎょうざに似ていると言われますが、皮が四角い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	ごはん 豚肉の南部焼き 野菜のいしる炒め 厚揚げのみそ汁 牛乳	米 魚 乳	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 生揚げ 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、肉や魚の切り身にしょう油や酒で下味をつけ、ごまを上からピシッりふりかけて、こんがり焼いて作ります。その昔、若手県と青森県にまたがる「南部地方」でおいしいごまがとれていたことから、ごまを使った料理に「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	ミルク食パン/みかんジャム ミートオムレツ しらすのスパゲッティ 火 豆乳コーンポタージュ 牛乳	乳・小麦/卵 卵 小麦・魚 米 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 スパゲッティ【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 しょうゆ にんにく 塩 こしょう たまねぎ とうもろこし 豆乳 とりがらだし 米粉 コンソメ 油 塩 こしょう 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いねいな手洗いです。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せう。指の間や、手のしわ、手首などすみすみまで洗いましょう。	
6	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 乳	ミルクロール【小麦 乳】 ハンバーグ（豚肉 鶏肉 たまねぎ 植物油たん白油 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】 ノイグドレッシング 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 トマトチャップ 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①菌をつけない（手洗いをいねいに）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（十分に火を通す）という3つのポイントをおさえることが大切です。	21	えびピラフ チキンナゲット(2個) 野菜のコンソメスープ 水 クレープ 牛乳	えび・(卵) 小麦 小麦 米 えび たまねぎ ビーマン 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 チキンナゲット（鶏肉 パン粉 でんぷん 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「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。ゆでるときれいな赤色になるので、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、成長期の小中学生にはぜひ食べてほしいです。	
7	ごはん 鶏ささぎの青のり風味 いかと野菜のかみかみ和え けんちん汁 アメリカンチェリー(2個)／牛乳	米 いか・魚 乳	米 とり肉 片栗粉 油 白ワイン 塩 あおのり キャベツ いか とうもろこし ノイグドレッシング にんじん わかめ しょうゆ 酒 かつおぶし【魚】 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 昆布だし 塩 アメリカンチェリー ノ 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つともとは戻りません。歯を守るためには、よくかんで食べる、食んだら歯みがきをする、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ましょう。	22	鶏肉と卵のそぼろ丼 (具) しらすの酢の物 木 じゃがいもと小松菜のみそ汁 牛乳	(小麦) 卵 魚 小麦 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 油 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 えのきたけ 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びっしり張り巡らされています。骨の中央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。成長期のうちにしっかりと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。	
8	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	米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ【小麦】 にんじん トマト とりがらだし トマトチャップ 白いんげん豆 カツオシユ 白ワイン 油 にんにく コンソメ 塩 こしょう こまつな もやし えだまめ にんじん ひじき佃煮【ごま】 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ 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、病気になるのにくいかたを作ってくれます。トマトは、加熱することでもみみや甘みがアップします。	23	ごはん 鶏肉のねぎ塩レモンだれ 磯の香和え なめこのみそ汁 メロン ノ 牛乳	米 魚 小麦 米 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 ノ 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。まだメロンは、果物の中でも特に甘く、甘みのもととなる糖分は、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行くと行くことも多いです。	
9	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 乳	米 とり肉 ノイグドレッシング たまねぎ 油 片栗粉 酢 しょうゆ みりん 砂糖 米粉 白ワイン パセリ キャベツ こまつな にんじん ひじき佃煮【ごま】 しょうゆ みりん もやし たまねぎ ぶた肉 ねぎ とうもろこし みそ とりがらだし にんじん にら 酒 油 中華スープ にんにく こしょう 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。唐辛子が入った甘酢に漬け、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け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	ごはん 鶏肉の梅焼き きんぴらごぼう 月 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	米 魚 米 米 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した。黄色く熟した梅の実に塩をまぶして炙りそと一緒に漬け、太陽の光に当てることでできるのが「梅干し」です。すっぱさの中に、菌をやっつけたり、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	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そ汁 牛乳	魚 魚 乳	米 さばの白しょうゆ焼き（さば しょうゆ 発酵調味料 砂糖 酒） ぶた肉 にんじん 切干大根 えだまめ しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん ししいたけ 豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 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 306 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、煮いた卵に味つけしたりしたものをもろろになるまで炒めたもののことです。料理全体に混ぜることから、味が行きわたっておいしくなります。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	バターロール さばのハーブ焼き マセドアンサラダ 火 野菜スープ 牛乳	小麦・乳・卵 魚 小麦 小麦 小麦 バターロール【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 ノイグドレッシング 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 えのきたけ 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「マセドウーズ」からきています。「そのために、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	あべかわパン シーザーサラダ チキンと野菜のスープ煮 火 ヨーグルト 牛乳	小麦・乳 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 ノイグドレッシング 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 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、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。	28	ごはん ちくわのごま揚げ(2本) 切干大根の彩りあえ 水 豚汁 青りんごゼリー ノ 牛乳	魚・小麦 米 小麦 米 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） ノ 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後何回かんでいますか？よくかんで食べると、食べ物がいさくなるので、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	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 水 もやしときのこのみそ汁 牛乳	魚 魚 乳	米 ふくらぎ トマトチャップ 大豆 片栗粉 油 カツオシユ 砂糖 片栗粉 しょうが にんにく キャベツ 太きゅうり 油揚げ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま こんぶ 塩 もやし ぶなしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ みそ 煮干しだし 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ているうちに、今の太きゅうりができたそうです。皮をむいて、あえ物やサラダ、煮物にして食べられています。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	ドライカレー (ドライカレー) (カレーソース) 木 キャベツとツナのサラダ 豆乳スープ 牛乳	(小麦) 小麦 小麦 小麦 小麦 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 カツオシユ コンソメ 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 じゃがいも 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 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した料理で日本生まれのオリジナルカレーです。	
15	大豆とひじきの炊き込みごはん いわしのおかか煮 木 青菜とハムのあえもの 豚肉ときこののみそ汁 レモンカスタードタルト/牛乳	(小麦) 魚 乳・卵・小麦・乳	米 にんじん 大麦 大豆 ひじき しょうゆ 酒 みりん 酒 砂糖 昆布だし いわしのおかか煮（いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 塩） キャベツ こまつな ロースハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 塩 もやし ぶた肉 ぶなしめじ にんじん ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒 レモンカスタードタルト(小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 カスタードクリーム 練乳 水あめ レモン) ノ 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1つです。たんぱく質が多いので「畑の肉」とも呼ばれます。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群も多く、からだが大きく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もあるので、残さず食べましょう。	30	牛肉となすのブルコギ丼 (具) 海鮮風ワンタン(2個) 金 春雨スープ 牛乳	(小麦) 小麦・魚 小麦 小麦 米 大麦 牛肉 たまねぎ なす にんじん しょうゆ にら 砂糖 酒 ごま油 にんにく ごま トリガツヤ 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) 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 しょうゆ 中華スープ ししいたけ 酒 みりん 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。食事に気を配りましょう。	

※都合により献立は変更になることがあります。