

7月 給食予定献立表

七尾市田鶴浜学校給食センター

日曜日	こんだて	アルギー対応	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	アルギー対応	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
3 月	ごはん えびシユーマイ 切り干し大根とツナのあえ物 麻婆豆腐 牛乳	米 えびしゅうまい（えび たまねぎ たら 植物油 パン粉 でんぶん） 魚 キャベツ きゅうり まぐろ水煮【魚】にんじん 切干大根 酢 ごま 酒 レモン果汁 砂糖 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ 牛肉 だけのこ みそ にら しょうゆ 三温糖 片栗粉 酒 しいたけ しうが にんにく トウバツ ャ ャ ごま油 牛乳	エネルギー 672 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 29.1 g カルシウム 379 mg 食塩相当量 2.4 g	給食には毎日牛乳がつきます。牛乳に含まれるカルシウムは体への吸収率がよく、手軽にカルシウムをとることができます。また、スポーツ後に速やかに牛乳を飲むと、水分補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。夏休みなど給食がないときでも、意識して牛乳を飲むようにしましょう。	12 水	カレーピラフ カレーピラフ（具） レモンマヨサラダ 夏野菜のパスタスープ 牛乳	（小麦） 米 大麦 コンソメ 塩 ターメリック たまねぎ とり肉 赤ワイン 赤パプリカ 枝豆 にんにく 油 コンソメ トマトチャップ ウスター インカレー粉 こしょう キャベツ ブロッコリー きゅうり ロースハム ハイグ ドレッシング レモン果汁 こしょう たまねぎ ズッキーニ とり肉 こまつな トマト にんじん マカロニ とりがらだし しょうゆ 白ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 32.8 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 2.8 g	私たちの身体の60~70%は水分です。暑い夏は汗を多くかき、水分が失われやすいのでこまめな水分補給が大切です。ふだんは水や麦茶、運動して汗をかいたときはスポーツドリンクを飲むなど水分のとり方を工夫しましょう。また食事や食べ物からも水分補給はできるのでスープやみそ汁、水分を多く含む野菜や果物も上手に利用しましょう。		
4 火	ごまきなこトースト チーズ肉だんご じゃがいものシャキシャキサラダ お豆と野菜のスープ 牛乳	小麦・乳 食パン【小麦 乳】 きなこ ごま 砂糖 牛乳 バター はちみつ チーズ肉だんご（鶏肉 玉ねぎ ラード 大豆たんぱく 小麦たんぱく チーズ パン粉 醤油 マーガリン トマト 塩 砂糖 卵白 油 水あめ ケチャップ りんご ワイン） じゃがいも キャベツ きゅうり ロースハム 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 チングンサイ たまねぎ とり肉 にんじん 大豆 セロリ とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 37.0 g カルシウム 466 mg 食塩相当量 3.1 g	じゃがいもは夏に収穫される作物です。エネルギーのもとになるでんぶんが主成分なので、主食として食べている国もあります。ビタミンCも含まれ、じゃがいものビタミンCはでんぶんに含まれているので保存時や加熱してもこわれにくいのが特徴です。夏に不足しがちな無機質やビタミンを補うためにおすすめの食材です。	13 木	ピピンバ（麦ごはん） ピピンバ（具） 揚げギョーザ SDGsつみれの中華みそスープ 牛乳	（小麦） 米 大麦 牛肉 切干大根 油 しょうゆ 酒 砂糖 こまつな にんじん もやし ごま ごま油 ぎょうざ（キャベツ 玉ねぎ にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 大豆粉）油 キャベツ SDGsつみれ【小麦】 たまねぎ にんじん とうもろこし みそ とりがらだし にら しょうゆ 中華スープ 砂糖 こしょう 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 29.7 g カルシウム 311 mg 食塩相当量 3.0 g	「つみれ」は、七尾市の水産加工会社より無償提供していただきました。この会社では、SDGs認定を受け、食品ロスの削減・食品リサイクルの推進を図っているそうです。「12つくる責任、つかう責任」の目標に取り組み、その一環として七尾市の未来を作る子どもたちへと学校給食食材として提供してくださっています。		
5 水	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 梅おかかあえ みょうがのみそ汁 牛乳／さつまいもチップス	米 豚肉 にんにく しょうゆ 酒 トウバツ ャ ャ ごま油 ごま 砂糖 魚 こまつな もやし キャベツ にんじん 梅干し しょうゆ 砂糖 かつお節【魚】 木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきだけ みそ みょうが 煮干しだし 牛乳／牛乳／さつまいもチップス（さつまいも 砂糖 油）	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 29.6 g カルシウム 326 mg 食塩相当量 1.8 g	みょうがは日本各地で育てられている香料植物ですが、野菜として栽培しているのは日本だけです。独特のさわやかな香りが特徴で、食欲増進、消化促進、発汗作用といった効果があると言われ、夏バテ予防におすすめです。	14 火	じゅうしい かにかま卵ロール にんじんしりしり 金もずく汁 牛乳／シーカワーサータルト	（小麦） 米 大麦 しょうゆ 酒 にんじん ごぼう 豚肉 昆布 枝豆 しょうが 油 砂糖 みりん かにかま卵ロール（たまご かに 風味かまぼこ【卵 大豆 小麦 菓子】小麦でん粉 砂糖 酢 塩 醤油 さばだし油） にんじん たまねぎ まぐろ水煮【魚】 しょうゆ 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう 木綿豆腐 こまつな ねぎ えのきだけ みそ もずく 煮干しだし 牛乳／シーカワーサータルト（砂糖 米粉 豆乳 シーカワーサー果汁 植物油 水あめ 大豆粉 こんにゃく加工品 コーンフラワー）	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 28.9 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 2.8 g	今日は沖縄県の料理です。「じゅうしい」は沖縄県の炊込みご飯です。「にんじんしりしり」は、沖縄の郷土料理で「しりしり」が「千切り」という意味です。沖縄には専用の「しりしり器」があるので。もずくは沖縄県で多く生産されている海藻で、つるつとしたのど越しが特徴です。		
6 木	ちらし寿し 揚げ豚サラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	えび・卵 米 酢 砂糖 塩 えび 酒 しいたけ にんじん 油揚げ 枝豆 しょうゆ 錦糸卵 ぶた肉 ブロッコリー きゅうり たまねぎ とうもろこし 米粉 酢 油 片栗粉 しょうゆ 三温糖 酒 しょうが ごま油 木綿豆腐 だいこん たまねぎ にんじん 小ねぎ しょうゆ 酒 昆布 煮干しだし 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 25.5 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.7 g	豚肉は肉類の中でもっとも多くビタミンB ₁₂ を含みます。ビタミンB ₁₂ は体内で糖質をエネルギーに変換するとともに、老廃物を代謝して疲労を回復してくれるはたらきがあります。ヨーグルトにもビタミンB ₁₂ が多く含まれています。夏バテを防止するためにも不足しないようにとりたい栄養素です。	18 火	バターロール ハンバーグのラタトイソース スペゲッティサラダ 豆類とベーコンのコンソメスープ 牛乳	（小麦・卵） バターロール【小麦 乳 卵】 ハンバーグ（豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩）たまねぎ なす ズッキーニ トマト オリーブ油 コンソメ トマトチャップ 赤ワイン 砂糖 こしょう キャベツ きゅうり スパゲッティ【小麦】 まぐろ水煮【魚】 とうもろこし 酢 レモン果汁 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 木綿豆腐 ブロッコリー たまねぎ にんじん ベーコン とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 37.8 g カルシウム 504 mg 食塩相当量 3.0 g	ラタトイソースは、フランスの煮込み料理で、たまねぎやビーマン、なすなどの野菜をオリーブオイルで炒め、トマトと煮込みのが基本です。給食ではハンバーグのソースのアレンジしました。旬の野菜がたっぷりのソースです。味わって食べましょう。		
7 金	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め そうめん汁 七夕ゼリー 牛乳	米 生揚げ キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン 三温糖 みそ 酒 ごま油 しょうゆ 小麦・魚 そうめん【小麦】 にんじん かまぼこ【魚】 オクラ 煮干しだし みりん しょうゆ 酒 しいたけ しょうが 昆布だし 七夕ゼリー（りんご果汁 レモン果汁 みかん果汁 砂糖 水あめ 油脂 寒天） 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 24.1 g カルシウム 419 mg 食塩相当量 2.8 g	今日は七夕の行事です。七夕は織姫星にあやかってはた織や裁縫が上達するようにお祈りをする風習から生まれましたが、現在は、書道などの上達も願うようになります。七夕にそうめんを食べるのには、中国が起源で、無病息災を願う食べ物として7月7日に食べられていましたそうです。	19 水	ごはん 昆布ぶりかけ 小菊かぼちゃの酢豚 春雨スープ 牛乳 / 梨ゼリー	米 昆布ぶりかけ（昆布 ごま 砂糖 塩 のり） 豚肉 小菊かぼちゃ たまねぎ だけのこ にんじん 青ピーマン 酢 しょうゆ 砂糖 トマトチャップ トマト 米粉 油 とりがらだし にんにく こしょうが はるさめ キャベツ チングンサイ にんじん しいたけ ねぎ とうもろこし 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳 / 梨ゼリー（梨果汁 砂糖）	エネルギー 664 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.8 g カルシウム 310 mg 食塩相当量 2.7 g	小菊かぼちゃは「能登野菜」の一つです。直径15cm前後の大きさで、重さ500~800g程の小ぶりの菊かぼちゃです。真正上がり見ると菊の花に似ていることから、「小菊かぼちゃ」という名前がつきました。煮崩れしにくく味がしみこみやすいので、古くから日本料理には欠かせないかぼちゃとして扱われています。		
10 月	ごはん さばの香味焼き 太きゅうりの酢の物 鶏ごぼう汁 牛乳／ヨーグルト	米 さば【魚】 ねぎ しょうが みそ 砂糖 みりん トウバツ ャ ャ もやし 太きゅうり 油揚げ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ わかめ 塩 だいこん ごぼう とり肉 にんじん こねぎ しょうゆ 煮干しだし しいたけ 酒 塩 牛乳／ヨーグルト	エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 27.1 g カルシウム 392 mg 食塩相当量 1.9 g	「太きゅうり」は、「加賀野菜」の一つで、今が旬です。その名前の通り、とても太く直径は6~7cmもあります。普通のきゅうりと違うところは、皮と種の部分を取り除いて調理することです。95%ほどが水分で他にはカルシウム、カリウムなどが含まれています。きゅうりには、利尿作用があり、ほてった体を冷やしてくれます。	20 木	夏野菜カレー（麦ごはん） 夏野菜カレー（ルウ） 海藻と野菜のサラダ すいか 牛乳	（小麦） 米 大麦 たまねぎ 豚肉 赤ワイン カレー粉 大豆 にんじん ズッキーニ なす ジャガイモ 黄パプリカ にんにく しょうが 油 とりがらだし トマトチャップ ウスター インゴー カレールウ【小麦】 もやし キャベツ きゅうり ロースハム とうもろこし にんじん 酢 砂糖 海藻ミックス ごま ごま油 しょうゆ すいか 牛乳	エネルギー 693 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 29.4 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 3.0 g	「すいか」は夏を代表する果物で、石川県でも多く生産されている作物のひとつです。すいかには、たっぷりの水分の中に、無機質やビタミンが含まれています。のどが乾いたら飲み物ばかりではなく、果物を食べることで不足しがちな栄養も一緒にとることができます。		
11 火	ミルク食パン／ジャム 白身魚のマリネ かぼちゃとチーズのサラダ かきたまスープ 牛乳	小麦・乳／食パン【小麦 乳】／ブルーベリージャム（ブルーベリー 砂糖） 魚 ほっけ でんぶん 油 玉ねぎ 酢 レモン汁 しょうゆ 砂糖 魚・乳 カボチャ たまねぎ まぐろ水煮【魚】 ハイグ ドレッシング チーズ【乳】 レモン果汁 こしょう 卵 たまご キャベツ こまつな にんじん ねぎ とりがらだし 片栗粉 コンソメ しょうゆ 酒 牛乳 牛乳	エネルギー 686 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 32.1 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 2.8 g	給食の卵は穴水卵でとれたものです。一つ一つ調理員さんが確認しながら割っています。スープに入れる時は、片栗粉でとろみをつけてから卵を入れるとふわふわに仕上がりります。卵には、食物繊維やビタミンC以外の栄養成分がバランスよく含まれています。野菜と一緒に食べると卵に含まれない栄養もしっかりとることができます。							

※都合により献立は変更になることがあります。