

6月 給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター
(天神山小)

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー(ハム・ベーコンは乳卵なしのものを使用)	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 *【 】の中は含まれるアレルギー(ハム・ベーコンは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
3月	ごはん ちくわのカレー揚げ のり梅あえ 肉じゃが 牛乳	魚 乳	米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 カレー粉 こまつな もやし キャベツ にんじん 梅干し しょうゆ 砂糖 のり じゃがいも たまねぎ ぶた肉 しらたき にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 油 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.0 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赤じそと一緒に漬け、太陽の光に当てて干してできるのが「梅干し」です。すっぱさの中に、歯をやっつけたり、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。	17日	ごはん チンジャオロースー 豆腐と野菜のサンラータン フルーツ杏仁 牛乳	米 豚肉 たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 油 米粉 砂糖 しょうゆ 酒 中華スープ しょうが にんにく ごま油 トウバンジャン 卵 木綿豆腐 たまご たまねぎ にんじん なら とりがらだし しょうゆ 酢 酒 片栗粉 中華スープ しいたけ ラー油 こしょう 乳・バイン 杏仁豆腐(乳製品 水あめ れん乳 砂糖 杏仁パウダー) みかん(缶詰) バイナップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖 牛乳	エネルギー 688 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 1.7 g	中国語で「チンジャオ」は「ピーマン」、「ロー」は「豚肉」、「スー」は「細く切る」ことを意味します。中国の北部ではオイスターソースを入れて甘辛い味にする一方、南部では、唐辛子をたっぷり入れてピリ辛に仕上げます。給食ではパプリカも入れて、カラフルな料理に仕上げました。	
4月	ごはん チキンカツ 火 カミカミあえ 豆乳汁 牛乳	乳 いか 乳	米 とり肉 パン粉【小麦】油 中濃ソース 小麦粉 酒 米粉 塩 こしょう いか こまつな キャベツ いか わかめ にんじん しょうゆ みりん ごま油 酒 だいこん 生揚げ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ 豆乳 大豆 みそ ぶなしめじ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 368 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うと元には戻りません。歯を守るためには、よくかんで食べる、食べた後歯みがきをする、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しましょう。	18日	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 火 塩昆布あえ 三日のだんご汁 牛乳	米 ふくらぎ トマトケチャップ 油 ウスターソース 米粉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 しょうが 酒 ごま にんにく 魚 キャベツ こまつな にんじん 塩昆布 しょうゆ 乳 生揚げ 白玉だんご はくさい にんじん ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 689 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 22.8 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 2.3 g	富山県メニューです。富山県ではお米の産地ということもあり、大切な行事や人生の節目にはおもちを使った料理を食べる風習があります。「三日のだんご汁」は赤ちゃんを産んだ母親に栄養をつけさせるために、赤ちゃんが生まれて三日目に作られる伝統的な料理です。	
5月	ごはん 水 トントンれんこん 太きゅうりの酢の物 いしる汁 牛乳	魚 いかに魚	米 れんこん 豚肉 片栗粉 油 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 三温糖 砂糖 いかにボール(いか たら 濃粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖) 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん ねぎ えのきたけ しょうゆ いしる みりん 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 21.2 g カルシウム 335 mg 食塩相当量 2.2 g	石川県メニューです。いしるは、石川県の能登半島で古くから造られている伝統的な調味料です。日本三大魚醤のひとつで、最も生産量が多いことで知られています。いわし、さば、あじなどの魚を内臓ごと塩漬けにしてから1、2年ほど漬け込み樽の中で発酵・熟成されて造られます。発酵・熟成後、濾過をしていしるが完成します。	19日	ちらしずし (具) 水 豚しゃぶサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ももゼリー/牛乳	米 酢 砂糖 塩 卵 油揚げ たけのこ にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) えだまめ しょうゆ しいたけ 砂糖 酒 ぶた肉 もやし きゅうり 赤ピーマン ごま しょうゆ 酢 酒 しょうが ごま 砂糖 にんにく こんぶ トウバンジャン 木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし わかめ /乳 ももゼリー(ももピューレ 砂糖 水あめ)/牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 429 mg 食塩相当量 3.2 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す。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。	
6月	ミルク食パン/いちごジャム プレーンオムレツ 木 きのこのミートスパゲッティ 野菜のコンソメスープ ヨーグルト/牛乳	乳/卵 乳	ミルク食パン【小麦 乳】/いちごジャム たまご 濃粉 りんご 酢 砂糖 醤油 鶏がらスープ 油 スパゲッティ たまねぎ ぶた肉 トマトケチャップ エリンギ マッシュルーム 赤ワイン 油 ウスターソース コンソメ 砂糖 こしょう 塩 キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン セロリ えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ヨーグルト/牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.3 g カルシウム 482 mg 食塩相当量 2.9 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。	20日	アーモンドトースト ミートボール 木 野菜のスープ煮 牛乳	乳・アーモンド 卵・乳 乳	ミルク食パン【小麦 乳】バター 砂糖 アーモンド チーズ肉だんご(鶏肉 玉ねぎ ラード 小麦たんぱく 大豆たんぱく チーズ パン粉 しょうゆ マーガリン トマト 塩 砂糖 卵白 油 水あめ ケチャップ りんごジュース ワイン) じゃがいも たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ベーコン ぶなしめじ とうもろこし さやいんげん 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 706 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 34.3 g カルシウム 468 mg 食塩相当量 2.8 g	アーモンドは、日本では江戸時代から、外国ではそのほろ苦さから健康によい食品として、人々に愛されてきました。特にビタミンEが豊富で、生活習慣病の予防にも効果があります。給食のアーモンドトーストは、調理員さんが食パン1枚1枚にバターと砂糖、粉末アーモンドを混ぜてぬり、スライスアーモンドのせて焼いています。
7月	梅しそごはん さばの竜田揚げ 金 うの花 打ち豆汁 牛乳	魚 魚	米 大麦 梅 赤しそ さば 片栗粉 油 しょうゆ 米粉 酒 しょうが たまねぎ おから ぶた肉 こんにやく にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 しょうゆ 煮干し 塩 だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆 煮干しだし 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 25.1 g カルシウム 332 mg 食塩相当量 2.7 g	福井県メニューです。「打ち豆汁」は、福井県の郷土料理です。打ち豆とは、大豆に水をつけてもどしたものを石うすの上のせて木づちでつぶしたものです。大豆はたんぱく質を多く含むので、肉や魚が今よりも食べられなかった昔から日本ではよく食べられてきました。	21日	★給食番長のビーフカレー(麦ごはん) (カレーソース) 金 ★ひじきのサラダ バイナップル 牛乳	米 大麦 たまねぎ じゃがいも 牛肉 カレールウ にんじん りんご とりがらだし 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース 油 にんにく しょうが カレー粉 魚 キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】とうもろこし ひじき佃煮 酢 砂糖 レモン果汁 しょうゆ 塩 こしょう バイン バイナップル 乳 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.3 g カルシウム 285 mg 食塩相当量 2.5 g	「おはなし給食」で本の世界を味わいましょう。給食を残さず食べていますか?『給食番長』は、給食もろくに食べずにやりたい放題の番長たちと給食のおばちゃん(給食調理員さん)たちがくり広げる物語です。悲しんだ給食のおばちゃん達がある行動に出て、番長たちがみんなのために作ったのが「ビーフカレー」とひじきのサラダです。番長たちは、最後はどんな気持ちになったでしょう。	
10月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 みそけんちん汁 ヨーグルト/牛乳	米 魚 乳/乳	米 豚肉 しょうゆ みりん 砂糖 しょうが しらたき たけのこ きつまあげ【魚】にんじん さやいんげん 大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 油 みりん 木綿豆腐 さといも だいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし ごま油 ヨーグルト/牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 466 mg 食塩相当量 2.4 g	よくかんで食べると、たくさん液がでて虫歯を防ぐ、食べ物が細かくなり消化によい、満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぐ、歯並びがよくなる、味がよくわかるなど、大根の辛い成分が甘味に変わります。噛み応えのある食材を選び、意識してよくかむようにすることも大切です。	24日	ごはん ふくらぎの梅照り焼き 月 野菜のいしる炒め 豆腐と油揚げのみそ汁 牛乳	米 ふくらぎ しょうゆ 酒 梅干し 水あめ 砂糖 しょうが 片栗粉 魚 キャベツ もやし たまねぎ とり肉 にんじん いしる 酒 しょうゆ 油 砂糖 片栗粉 こしょう 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし 乳 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 21.4 g カルシウム 353 mg 食塩相当量 2.0 g	「ふくらぎ」は、北陸地方で使われるぶりの幼いときの名前で、「こそくら」、「ふくらぎ」、「がんど」、「ぶり」と大きくなるにつれて名前が変わっていきます。このように魚を出世魚といって縁起のよいものとして扱われます。ふくらぎは、生まれてから7～8カ月、大きさが30～40cmのものになります。	
11月	大豆とわかめのごはん 厚焼きたまご 火 ツナポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁 さくらんぼ/牛乳	卵 魚・乳 /乳	米 大麦 わかめ 大豆 砂糖 塩 しょうゆ 酒 厚焼きたまご(卵 でんぷん 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油) じゃがいも きゅうり ツナ【魚】にんじん ノエグッドレッシング とうもろこし チーズ レモン果汁 塩 こしょう だいこん たまねぎ こまつな にんじん 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし さくらんぼ/牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 356 mg 食塩相当量 2.1 g	大豆は日本人が昔から食べてきた食べ物の一つです。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。	25日	三色そぼろ丼 (三色そぼろ丼の具) 火 福神あえ じゃがいもと油揚げのみそ汁 牛乳	米 とり肉 たまご たまねぎ えだまめ 大豆 しょうゆ 砂糖 しょうが 油 酒 塩 魚 キャベツ きゅうり 福神漬(だいこん なす きゅうり れんこん しょうが かり なた豆 しそ しいたけ 砂糖 しょうゆ 酢 塩) にんじん ごま しょうゆ 乳 じゃがいも こまつな にんじん ねぎ えのきたけ 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 20.1 g カルシウム 346 mg 食塩相当量 2.2 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ポロポロになるまで炒ったものことです。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。	
12月	ごはん とびうおの石垣フライ 水 切り干し大根の酢の物 豚汁 チーズ/牛乳	魚 魚 乳/乳	米 とびうお パン粉【小麦】油 中濃ソース 小麦粉 米粉 酒 ごま 塩 こしょう こまつな 油揚げ にんじん 切り干し大根 酢 しょうゆ 砂糖 塩 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 酒 チーズ/牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 1.8 g	大根を細く切って、太陽に当てて干したものが「切り干し大根」です。昔から作られている食べ物の一つで、生の太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、生の太根よりも栄養たっぷりな食べ物です。	26日	揚げギョーザ 水 たまごわかめの中華サラダ 豆腐のふわふわ煮 牛乳	米 ぎょうざ(キャベツ 豚肉 たまねぎ なら しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 小麦粉) 油 魚・卵 キャベツ 卵焼き(卵 でんぷん 砂糖 かつおだし 油) きゅうり しらす干し 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 わかめ ごま 乳 絹ごし豆腐 もやし チンゲンサイ たまねぎ ぶた肉 にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 中華スープ しいたけ 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 20.6 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 2.4 g	骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がたっぷ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、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。	
13月	ミルク食パン/ブルーベリージャム ハンバーグのオニオンソース 木 ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	乳/魚 魚 乳	ミルク食パン【小麦 乳】/ブルーベリージャム ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) たまねぎ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく 魚 キャベツ ツナ【魚】きゅうり ノエグッドレッシング にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう だいこん たまねぎ トマト にんじん 大豆 トマト ベーコン セロリ トマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 28.6 g カルシウム 504 mg 食塩相当量 2.6 g	感染症予防でもっとも大切なのは、手洗い。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、手首などをすみずみまで洗いましょう。手をよく洗った清潔なハンカチを毎日準備しましょう。	27日	ミルクロール 木 揚げさばと太きゅうりのカボチャタ風 じゃがいものミルクスープ メロン 牛乳	乳 魚 乳 乳	ミルクロール【小麦 乳】 さば トマト たまねぎ 太きゅうり なす 黄ピーマン 片栗粉 トマトケチャップ 油 米粉 白ワイン にんにく オリーブ油 こしょう コンソメ バジル 牛乳 じゃがいも たまねぎ こまつな とり肉 にんじん 大豆 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう メロン 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 26.5 g カルシウム 405 mg 食塩相当量 2.5 g	「太きゅうり」は、「加賀野菜」の一つで、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。
14月	ごはん きびなごフライ 金 小松菜のごまあえ 高野豆腐のたまごとし 牛乳	魚 魚 卵 乳	米 きびなご じゃがいも 米粉 しょうが 砂糖 油 こまつな もやし キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 たまご じゃがいも たまねぎ とり肉 しらたき にんじん 凍り豆腐 さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん しいたけ 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 431 mg 食塩相当量 1.8 g	私たちが食べているごまは、ゴマ科ゴマ属の植物が成長して花を咲かせ実をつけた、その種です。小さな粒ですが、血液の流れをよくしてくれる不飽和脂肪酸、カルシウム・マグネシウム・鉄分などのミネラルがバランスよく含まれます。また香ばしい香りと風味が食欲増進にもつながります。	28日	えびチャーハン 28 ポークしゅうまい 金 もやしのナムル 五目中華スープ 牛乳	えび 乳 魚 卵 乳	米 大麦 中華スープ えび 酒 黄パプリカ たまねぎ にんじん えだ豆 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう シューマイ(たまねぎ でんぷん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料) もやし こまつな にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ トウバンジャン 卵 木綿豆腐 たまご たまねぎ ねぎ たけのこ 水煮 とうもろこし とりがらだし 片栗粉 しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース しいたけ 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.9 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 2.2 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、ほとんどこ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。

※ 都合により献立は変更になることがあります。

※ 今月の地場産物(石川県産)・・・米、米粉、牛乳、卵、大豆、たまねぎ、きゅうり、ふくらぎ、さば、とびうお、小松菜