

# 7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 *【 】の中に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 *【 】の中に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
1	ごはん/野菜ふりかけ 揚げ鶏の甘酢ソース きゅうりの中華あえ たまごスープ 牛乳		米 / お米と野菜のふりかけ(米 じゃがいも 砂糖 ひえ でん粉 塩 トマト かぼちゃ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 水あめ) とり肉 油 かたくり粉 しょうゆ 砂糖 酒 しょうが ごま油 きゅうり キャベツ もやし にんじん 酢 ごま油 砂糖 しょうゆ ごま 中華スープ たまご 豆腐 玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ とりがらだし しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう 卵 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.4 g カルシウム 292 mg 食塩相当量 1.8 g	給食の卵は石川県でとれたものです。一つ一つ調理員さんが確認しながら割って来ています。スープに入れる際には、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ます。卵には、食物繊維とビタミン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。	10	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 水 夏野菜の和風サラダ 油揚げと野菜のみそ汁 牛乳		米 とり肉 しょうゆ 砂糖 ごま 酒 ごま油 にんにく トウモロコシ かぼちゃ スズキニ 赤パプリカ 大豆 とうもろこし ハム 油 酢 砂糖 レモン果汁 しょうゆ 豆腐 玉ねぎ こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし 乳 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.4 g カルシウム 348 mg 食塩相当量 2.0 g	給食には毎日牛乳がつかれます。牛乳に含まれるカルシウムは体への吸収率が高く、手軽にカルシウムをとることが出来ます。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。
2	ごはん あじフライ 火 ひじきの五目煮 みょうがのみそ汁 オレンジ / 牛乳		米 あじ 小麦粉 小麦粉 油 中濃ソース 塩 こしょう とり肉 にんじん こんにやく さやいんげん しょうゆ ひじき 酒 砂糖 みりん ごま油 玉ねぎ こまつな 油揚げ えのきたけ みそ みょうが 煮干しだし 魚 / 乳 オレンジ / 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 372.5 mg 食塩相当量 2.0 g	「みょうが」は、6~10月が旬の野菜です。日本各地に自生していますが、野菜として栽培しているのは日本だけです。独特の香り成分は「食欲をアップさせる」、「消化のはたらきを助ける」、「血液の流れをよくする」などの効果があります。食欲が落ちる暑い夏にぴったりの香味野菜です。	11	食パン/りんごジャム 肉だんご 木 太きゅうりとひじきの彩りサラダ 野菜たっぷりトマトスープ ヨーグルト / 牛乳		食パン【小麦 乳】 /りんごジャム 肉団子(鶏肉 玉ねぎ ラード 豚肉 大豆 大豆たんぱく 油 にんにく しょうが 塩 砂糖 しょうゆ 酢 ウスターソース) 卵・乳 キャベツ 太きゅうり とうもろこし 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん チーズ ひじきの佃煮【ごま】 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ とり肉 トマト にんじん セロリ マカロニ とりがらだし 白ワイン コンソメ 砂糖 塩 こしょう 乳/乳 ヨーグルト / 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 496 mg 食塩相当量 1.9 g	「太きゅうり」は、石川県の金沢市で生まれた加賀野菜です。ふつうのきゅうりの何倍もの大きさですが、実はやわらかく生食だけでなく、炒めたり煮たりの加熱調理にも向いています。日持ちがよく長期間の保存が可能です。皮は少し固いので、給食で使う時は皮が縦じま模様になるようにむいています。
3	ビビンバ 水 春巻き わかめスープ 牛乳		米 大麦 牛肉 もやし こまつな にんじん 切り干し大根 しょうゆ 砂糖 油 酒 ごま ごま油 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 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干し椎茸 米粉 塩) 油 玉ねぎ 豆腐 ねぎ えのきたけ とりがらだし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒 乳 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 26.6 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 2.2 g	「ビビンバ」は、韓国語で混ぜご飯を意味する、韓国の代表的な料理です。ご飯の上にナムルや肉、ぜんまい、卵などをのせた料理で、コチュジャンやごま油をのせてスプーンでかき混ぜて食べます。給食ではぜんまいのかわりに切り干し大根を入れて、歯ごたえを出しています。野菜もたっぷりとれる、人気の給食メニューです。	12	豚肉と昆布の炊き込みごはん たまごやき 金 にんじんしりしり じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳		米 ぶた肉 ごぼう 大麦 えだまめ 酒 油 砂糖 みりん しょうが しょうゆ こんぶ 卵 厚焼きたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油) 魚 にんじん 玉ねぎ ツナ【魚】 しょうゆ 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし わかめ 乳 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.0 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.5 g	「にんじんしりしり」は、沖縄県全体で食べられている郷土料理で、「しりしり」という言葉は沖縄の方言で「千切り」という意味です。細く切ったにんじんと卵を炒めて作るのが一般的です。にんじんは免疫力を高めるカロテンを豊富に含む緑黄色野菜の代表で、彩りもよいので給食にはよく使われる野菜です。
4	クロワッサン 4 白身魚のムニエル 木 ラタトゥイユ コーンポタージュ ブラマンジェ風デザート / 牛乳		乳・卵 クロワッサン【小麦 乳 卵】 魚・乳 ホキ 小麦粉 バター 油 コンソメ 塩 こしょう なす 玉ねぎ スズキニ トマト 赤パプリカ ベーコン ケチャップ 砂糖 オリーブ油 コンソメ にんにく こしょう 乳 牛乳 玉ねぎ とうもろこし 米粉 バター とりがらだし コンソメ 油 スキムミルク パセリ 塩 こしょう / 乳 ブラマンジェ風デザート(豆乳クリーム 砂糖 水あめ いちご果汁 米粉) / 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.3 g カルシウム 346 mg 食塩相当量 2.0 g	フランスメニューです。「ムニエル」は、フランス料理に代表される魚の調理法のひとつで、塩こしょうで下味を付けて小麦粉などの粉をまぶし、バターで焼きます。「ラタトゥイユ」は、野菜をにんにくとオリーブ油で炒め、水を入れずに煮込む料理です。夏野菜をたくさん使い野菜のうま味を味わうことができます。	16	ちらしずし 16 野菜のかき揚げ 火 夏の豚汁 冷凍みかん 牛乳		えび・卵 米 えび 油揚げ にんじん 酢 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) えだまめ 砂糖 しいたけ しょうゆ 酒 塩 野菜のかき揚げ(玉ねぎ ごぼう にんじん さつまいも 小麦粉 とうもろこし でん粉 塩 油) かぼちゃ 玉ねぎ なす ぶた肉 にんじん みそ ごぼう ねぎ 煮干しだし ごま油 みかん 乳 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 24.3 g カルシウム 436 mg 食塩相当量 2.7 g	暑い夏は食欲が落ち、食事を簡単なものにしてしまいがちですが、栄養バランスがくずれると、夏バテの原因にもなります。酸味を付けたたり、しょうが・にんにく・ごま油などで香りを付けると食欲アップにつながります。かぼちゃ・なす・トマト・きゅうりなどの夏野菜は水分とビタミンをいっしょにとることができます。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。
5	コーンピラフ 5 お星さまコロッケ 金 ひじきとツナのサラダ 天の川スープ 七タゼリー / 牛乳		米 とうもろこし 玉ねぎ 大麦 油 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう お星さまコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 ラード 塩 パン粉 小麦粉 油 水あめ でん粉) 油 魚・乳 キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】 ひじきの佃煮【ごま】 チーズ 酢 油 砂糖 レモン果汁 しょうゆ 塩 こしょう 玉ねぎ オクラ にんじん そうめん ベーコン とりがらだし コンソメ しいたけ しょうゆ / 乳 七タゼリー(みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁 砂糖 水あめ 寒天) / 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 329 mg 食塩相当量 2.4 g	七タの行事食です。お星さまのコロッケと七タゼリー、そらめんと星形のオクラを天の川に見たてたスープです。オクラは夏が旬の野菜で、独特の粘りの成分には血圧を下げたり、消化を助けられるはたらきがあります。ビタミン類も多く含まれ、体の免疫力を高めてくれる野菜です。	17	ごはん 17 さばの香味焼き 水 青菜のごまあえ 車心のたまごとし 牛乳		魚 さば みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうが トウモロコシ こまつな もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま 卵 たまご じゃがいも 玉ねぎ とり肉 ねぎ にんじん 車ふ【小麦】 しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 みりん 乳 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 21.0 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 2.3 g	さばのような背中の青い魚は、DHAやEPAとよばれる体によい脂が含まれ、血液の流れをよくして生活習慣病を予防したり、頭のはたらきをよくしてくれれます。七尾市は石川県でとれた魚を積極的に給食に使っています。地元でとれた魚を味わって食べましょう。
8	ごはん 8 えびシューマイ 月 切り干し大根の中華あえ 麻婆豆腐 牛乳		米 えびシューマイ(たらすり身 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ ぼたてエキス 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉) 魚 キャベツ きゅうりにんじん 黄パプリカ 切り干し大根 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま 豆腐 玉ねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ 牛肉 たけのこ水煮 赤みそ たら しょうゆ かたくり粉 酒 砂糖 しいたけ にんにく しょうゆ トウモロコシ しょうゆ 乳 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.2 g カルシウム 377 mg 食塩相当量 2.4 g	毎日の食事をよくかんで食べていますか。現代は昔に比べて、やわらかい食べ物が増えて、かむ回数が減っています。よくかむことは、虫歯予防や味覚・脳の発達、消化の促進につながります。カレーライスや麻婆豆腐など、ついついかに食べてしまうようなメニューの時は、よくかむことができる副菜をつけて意識してかむ回数を増やしましょう。	18	バターロール 18 小菊かぼちゃのミートソース焼き 木 キャベツと糸かまのサラダ お豆と野菜のポトフ 夏みかんゼリー / 牛乳		乳・卵 バターロール【小麦 乳 卵】 乳 小菊かぼちゃ 玉ねぎ ぶた肉 牛肉 トマト マカロニ チーズ 中濃ソース 赤ワイン バター ウスターソース 米粉 砂糖 にんにく 塩 こしょう 魚 キャベツ こまつな かまぼこ【魚】 きゅうりにんじん ノエットレッシング レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ にんじん とり肉 いんげん豆 さやいんげん とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう / 乳 夏みかんゼリー(あまなつ 砂糖) / 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 27.9 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 2.7 g	「小菊かぼちゃ」は、能登地方で伝統的に作られる能登野菜のひとつです。上から見ると菊の花のように見える小さなかぼちゃです。普通のかぼちゃよりも水分が多いので、だしをよく吸収する煮物など和食に使われることが多いです。今回は、小菊かぼちゃを使ったミートソースにチーズをのせて焼いた新メニューです。地元でとれる能登野菜に親しみを持ってるといいですね。
9	ごはん 9 飛び魚の天ぷら 火 ゴーヤチャンプルー 沖縄もずくのみそ汁 パインクレープ / 牛乳		米 とびうお 小麦粉 米粉 油 ごま 酒 塩 卵 たまご 厚揚げ ゴーヤ ぶた肉 玉ねぎ 油 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしょう 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん もずく みそ 煮干しだし / 乳 パインクレープ(豆乳 砂糖 油 米粉 大豆粉 パインアップル 水あめ) / 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.0 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 1.8 g	沖縄メニューです。亜熱帯海洋性気候の沖縄県では、ゴーヤ・パイナップル・サトウキビなど個性豊かな農産物が生産されています。また、海に囲まれているので、もずくなどの海藻もよく食べられています。ゴーヤはビタミンCを豊富に含んでいて、肉や卵などのたんぱく質といっしょにとるとのがおすすめです。苦みを抑えるために、塩でもんでからチャンプルーにします。	● 給食メニューをご家庭で！ のと里山里海の恵みいっぱいの石川県七尾市。七尾市の学校給食で実際に提供しているレシピをご家庭でも手軽に作っていただきたく、栄養教諭・学校栄養職員メンバーで栄養と手軽さ、おいしさを考えたレシピを考案し公開しています。「七尾市学校給食」というキッチン名でレシピ検索サイトcookpadに公開中です。ぜひ作ってみてください！					

※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、ねぎ、きゅうり、小松菜、小菊かぼちゃ、すいか、さば、たまねぎ

クックパッド  
七尾市学校給食  
のキッチン

