

6月 今日の給食なんだろうな？

曜日	こんだて	丸餅・	使っている食品	*【 】は含まれるアレルギー、() は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
	ごはん		米		エネルギー 617 kcal	みなさんは、毎日ごはんを食べていますか？朝ごはんをきちんと食べているの方が、勉強でも運動でもよい結果を残せることがわかっています。すべてのエネルギーのもとになる主食、体温を上げて準備を整える主要、おなかをきれいにしようとする副食。この3つをそろえて朝ごはんを毎日食べる習慣を身につけましょう。
2	ふくらぎの照り焼き	魚	ふくらぎ 醤油 酒 水あめ 砂糖	しょうが かつおだし 粉	たんぱく質 24.9 g	
	小松菜のごまあえ		小松菜 もやし キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖		脂 質 20.7 g	
月	じゃがいもと油揚げのみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし		カルシウム 348 mg	
	牛乳	乳	牛乳		食塩相当量 1.7 g	
	ごはん／ひじきのり		米 / ひじきり (水あめ 砂糖 醤油 みりん のり ひじき 煮干し【魚】 かつおぶし【魚】)		エネルギー 619 kcal	6月4日から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くと、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。歯や口の健康は、からだ全体の健康にもつながっています。この機会に自分の食生活を見直しましょう。
3	チキンカツ		鶏肉 パン粉 油 中濃ソース 小麦粉 酒 塩 こしょう		たんぱく質 27.2 g	
	カミカミあえ	魚	小松菜 キャベツ ノリがドレッシング にんじん しらす干し 茎わかめ 醤油		脂 質 18.9 g	
火	沢煮碗		大根 豚肉 にんじん ごぼう 醤油 みつば 煮干しだし 酒 干しいたけ 昆布だし 塩		カルシウム 317 mg	
	牛乳	乳	牛乳		食塩相当量 2.2 g	
	ミルク食パン／いちごジャム	乳/	ミルク食パン (小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) / いちごジャム (いちご 砂糖)		エネルギー 636 kcal	『きのこが苦手』という声を多く聞きます。きのこには食物せんいが豊富です。おなかの調子を整えてくれます。また、うま味成分も多く、煮物や汁物に使うとおいしい『だし』が出ます。おなかをきれいにする効果のきのこを食べることができると、苦手な人もおいしく食べられるきのこがないか、探して挑戦してみましょう。
4	ブレンオムレツ	卵	ブレンオムレツ (たまごでん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油)		たんぱく質 25.9 g	
	きのこのミートスパゲッティ		スパゲッティ 玉ねぎ 豚肉 しめじ トマト クチャップ にんじん 赤ワイン 油 かつお-ソース コンソメ 砂糖 こしょう		脂 質 20.5 g	
水	野菜スープ		じゃがいも キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ベーコン とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		カルシウム 423 mg	
	ヨーグルト／牛乳	乳/乳	ヨーグルト / 牛乳		食塩相当量 2.7 g	
	ごはん		米		エネルギー 667 kcal	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1つで、生の大根よりも長く保存できます。太陽の光を当てることで、大根の辛味が甘い味に変わります。骨や歯を強くするカルシウム、おなかをきれいにしようとする食物せんいなど、生の大根よりも栄養豊富な食べ物です。
5	ししゃもの天ぷら	魚・魚卵	ししゃもの天ぷら (ししゃも 塩 小麦粉 でん粉 油) 油		たんぱく質 27.5 g	
	ごまマヨネーズあえ		小松菜 キャベツ ハム ノリがドレッシング 切り干し大根 醤油 ごま		脂 質 24.4 g	
木	高野豆腐のたまごとし	卵	たまご じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 こんにゃく にんじん 高野豆腐 さやいんげん 醤油 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 干しいたけ		カルシウム 400 mg	
	牛乳	乳	牛乳		食塩相当量 2.1 g	
	野菜ピラフ		米 コンソメ 玉ねぎ とうもろこし ポークウインナー ビーマン 赤パプリカ 醤油 塩 こしょう		エネルギー 646 kcal	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、食べ物が小さくなるので、消化吸収がよくなります。また、あごを動かすので、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、記憶力も高まります。ひと口入れたら3口回をめざして、よくかんで食べましょう。
6	チキンナゲット		チキンナゲット (鶏肉 大豆たんぱく おから 油 米粉 醤油 塩 砂糖 にんにく しょうが コーンフラワー) 油		たんぱく質 22.4 g	
	マカロニサラダ		キャベツ きゅうり マカロニ ツナ【魚】 ノリがドレッシング にんじん レモン果汁 塩 こしょう		脂 質 24.2 g	
金	コンソメスープ		じゃがいも フロッコリー 小松菜 にんじん 豚肉 とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		カルシウム 359 mg	
	牛乳	乳	牛乳		食塩相当量 2.4 g	
	ごはん		米		エネルギー 639 kcal	今日のあえ物には『のり』を混ぜました。のりは『あまのり』と呼ばれる種類の海藻で、よく洗って塩渍き切り、塩を洗い、酢を絞って、太陽の光で乾燥させて作ります。からだの粘膜を新しく作り変えるビタミンA、骨や歯を強くするカルシウム、果酸と力を合わせて赤血球を作るビタミンB12が多く含まれています。
9	はたはたのから揚げ	魚	はたはたのから揚げ (はたはた でん粉 パン粉 塩 こしょう パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく) 油		たんぱく質 27.9 g	
	磯の香あえ		もやし 小松菜 ちくわ【魚】 にんじん 醤油 砂糖 のり		脂 質 21.2 g	
月	肉豆腐		豆腐 玉ねぎ 牛肉 こんにゃく にんじん えのきだけ ねぎ 醤油 砂糖 煮干しだし みりん 酒 塩		カルシウム 402 mg	
	牛乳	乳	牛乳		食塩相当量 2.3 g	
	ごはん		米		エネルギー 638 kcal	小さくてほんのりと赤い『さくらんぼ』は、今の季節にしか食べられない果物の1つです。ほくほくと、肉の少ない地域で元気に育ち、甘さに加えてさわやかなすっぱさをもった実をつけます。かわいいうるす目からケーキの飾りによく使います。おいしく食べられる時期が短く、とった後すぐに腐ってしまうことが少し残念です。
10	豚肉のみそ焼き		豚肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん にんにく トマト		たんぱく質 29.9 g	
	油揚げとキャベツのおかかあえ		小松菜 キャベツ 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 しょうが かつおぶし【魚】		脂 質 21.4 g	
火	かきたま汁	卵	玉ねぎ 豆腐 たまご にんじん なめこ ねぎ 醤油 煮干しだし 酒 塩 昆布だし		カルシウム 348 mg	
	さくらんぼ／牛乳	/乳	さくらんぼ / 牛乳		食塩相当量 1.9 g	
	バターロール	卵・乳	バターロール (小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩)		エネルギー 657 kcal	『パン』は戦国時代に、ポルトガルの船が日本に持ちこんだ焼 餅と一緒に伝えられました。戦国武将の織田信長もパンが大好きだったそうです。給食のパンは、お店で売っているパンよりも甘くなく、少し固めです。これは、おやつとして食べるにはなく、おかずと一緒に食べるために決められた分量で作っているからです。
11	ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグ (豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩) 玉ねぎ 醤油 油 砂糖 みりん かつおだし 粉 にんにく		たんぱく質 29.7 g	
	大豆サラダ		キャベツ きゅうり ツナ【魚】 大豆 ノリがドレッシング 赤パプリカ ごま レモン果汁		脂 質 29.4 g	
水	カレースープ		じゃがいも 玉ねぎ フロッコリー 鶏肉 にんじん トマト とうもろこし カレールウ とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 にんにく しょうが こしょう		カルシウム 488 mg	
	牛乳	乳	牛乳		食塩相当量 2.7 g	
	ごはん		米		エネルギー 670 kcal	よくかんで食べると、たくさんだ液が出て、むし歯を防いだり、食べ物が細くなって消化がよくなったります。また、満腹中枢が刺激されて食べすぎを防いだり、歯並びがよくなったたり、味がよくわかるようになったり、といったことがたくさんあります。噛みこたえのある食材を選び、意識してよくかむようにしましょう。
12	ふくらぎと大豆のクチャップがらめ	魚	ふくらぎ クチャップ 大豆 油 かつお-ソース かつおだし 粉 醤油 砂糖 米粉 しょうが 酒 にんにく		たんぱく質 24.5 g	
	切り干し大根と小松菜のごまあえ		小松菜 もやし 切り干し大根 にんじん 醤油 ごま 砂糖 酒		脂 質 22.0 g	
木	じゃがいもとわかめのみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ ねぎ 煮干しだし わかめ		カルシウム 323 mg	
	牛乳	乳	牛乳		食塩相当量 2.5 g	
	ごはん		米		エネルギー 654 kcal	『旬』とは、食べ物か1年の中で最もおいしく、栄養価も高くなり、たくさん出回る時期のことです。旬の食べ物を使うことで、食べ物から季節の移り変わりを感じるができます。また、季節ごとの体調管理にも必要な栄養も無理なく、おいしくとることができます。旬の食べ物を知って、健康的な食生活に役立てましょう。
13	あじの石垣フライ	魚	あじ パン粉 油 小麦粉 中濃ソース 酒 ごま 塩 こしょう		たんぱく質 28.7 g	
	青じそサラダ		キャベツ きゅうり ハム にんじん 酢 醤油 砂糖 塩 青じそ 塩 こしょう		脂 質 20.9 g	
金	豚汁		じゃがいも 豆腐 玉ねぎ 豚肉 こんにゃく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 酒		カルシウム 357 mg	
	チーズ／牛乳	乳/乳	チーズ / 牛乳		食塩相当量 2.1 g	
	ごはん		米		エネルギー 612 kcal	6月になると、細菌が活発に働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、器をつなないために丁寧に手を洗う、器を消毒やさばいのために熱湯で洗って放置しない、器をやつづけるために十分に火を通す、という3つのポイントをおさえましょう。安全で楽しい食事の時間を作りましょう。
16	鶏肉の甘辛焼き		鶏肉 醤油 はちみつ 酒 砂糖 塩		たんぱく質 28.8 g	
	甘酢あえ	卵	キャベツ きゅうり 錦糸たまご (たまごでん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 大豆油) にんじん 酢 砂糖 醤油 しょうが わかめ 塩		脂 質 16.2 g	
月	炊きあわせ		大根 じゃがいも こんにゃく ちくわ【魚】 がんもどき (大豆たんぱく 油 にんじん 上新粉 ごま 砂糖 塩) 厚揚げ にんじん さやいんげん 醤油 煮干しだし 酒 砂糖 昆布		カルシウム 311 mg	
	牛乳	乳	牛乳		食塩相当量 2.4 g	

※ 都合により、献立が変更になることがあります。

曜日	こんだて	材料・使っている食品	*【 】は含まれるアレルギー、() は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
17	ちらしずし	卵	米 酢 砂糖 塩 油揚げ にんじん 錦糸たまご（たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 大豆油） えだ豆 醤油 酒 干しいたけ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 30.2 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 2.7 g	主食のごはんやパンに多く含まれている『炭水化物』は、エネルギーのもとになる栄養素です。不足すると、エネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりに影響します。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えて作られているので、ごはんを減らしたり残したりせず、しっかりと食べましょう。
	揚げ豚サラダ		豚肉 もやし フロッコリー 玉ねぎ 米粉 赤パプリカ 酢 油 かたくり粉 醤油 砂糖 しょうが ごま油		
	豆腐のみそ汁		豆腐 小松菜 キャベツ にんじん みそ えのきだけ 煮干しだし		
	牛乳	乳	牛乳		
18	アーモンドトースト	乳	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩） バター アーモンド 砂糖	エネルギー 663 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 33.9 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 2.1 g	今日の給食は『アーモンドトースト』です。手作りのトーストはとても手配がかかりますが、食べる子どもたちの喜ぶ顔を思い浮かべながら、調理員さんが頑張って作ってくれています。アーモンドは、香ばしい香りと甘み特徴で、抗酸化作用をもつビタミンEやおなかの中をそうじする食物せんがいが多く含まれています。
	ツナサラダ		キャベツ きゅうり ツナ【魚】 カレールウ【肉】 にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう		
	ミネストローネ		じゃがいも 玉ねぎ トマトジュース 大豆 にんじん トマト ベーコン ケチャップ セロリ 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	乳	牛乳		
19	ごはん	米		エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 441 mg 食塩相当量 2.1 g	『太きゅうり』は、加賀野菜の1つで、私たちがよく見るさきゅうりの6倍の重さがある。大きさはさきゅうりで、煮て食べるさ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。さきゅうりの95％は水分で、暑い夏の水分補給にも効果的な野菜です。
	いわしのレモン煮	魚	いわしのレモン煮（いわし 砂糖 醤油 かぼす果汁 レモン みりん でん粉 しレモン果汁 塩）		
	太きゅうりの酢の物		太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 醤油 ごま 砂糖		
	いしる汁		豆腐 大根 鶏肉 小松菜 にんじん えのきだけ ねぎ 醤油 いしる 酒 みりん		
20	バインゼリー／牛乳	/乳	バインゼリー（パイナップル果汁 砂糖） / 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.1 g カルシウム 442 mg 食塩相当量 2.9 g	『トマト』は、6月から9月がいちばんおいしい時期です。からだの働きを整えるビタミンCが豊富に含まれています。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って、病気にかりにくくしてくれます。トマトを加熱することで、うま味と甘味が増えます。
	トマトキーマカレー	米			
	(カレーソース)		玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールウ にんじん トマト とりがらだし りんご ケチャップ カレースープ 赤ワイン 大豆ミート 油 にんにく しょうが		
	ブロッコリーとチーズのサラダ	乳	ブロッコリー キャベツ きゅうり ハム チーズ 酢 醤油 砂糖 塩 塩 こしょう		
21	ジョア	乳	ジョア（脱脂粉乳 マスカット果汁 水あめ）	エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 2.0 g	『トマト』は、6月から9月がいちばんおいしい時期です。からだの働きを整えるビタミンCが豊富に含まれています。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って、病気にかりにくくしてくれます。トマトを加熱することで、うま味と甘味が増えます。
	牛乳	乳	牛乳		
	ごはん／のりふりかけ	米 /	のりふりかけ（砂糖 塩 かつぶし【魚】 でん粉 抹茶 のり）		
	さばのみりん焼き	魚	さば 醤油 みりん 砂糖		
22	うの花		玉ねぎ おから 鶏肉 ごんにゃく にんじん ねぎ 醤油 酒 みりん 油 砂糖 煮干しだし 塩	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 24.2 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 2.0 g	豆腐を作る時にゆでた大豆をつぶして豆乳をとります。「おから」はその後に残ったもののことで、色白さと見た目から『うの花』と呼ばれることもあります。栄養たっぷりのおからがゴミとして捨てられるのはもったいないので、サラダや煮物にしたり、コロッキーやハンバーグに入れたりして食べられています。
	打ち豆汁		大根 テンゲンサイ にんじん 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆(大豆) ねぎ 煮干しだし		
	牛乳	乳	牛乳		
	えびチャーハン	えび	米 中華スープ えび 玉ねぎ にんじん えだ豆 黄パプリカ 醤油 酒 ごま油 塩 こしょう		
23	揚げシューマイ		ポークしょうまい（玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 しょうが 塩 小麦粉） 油	エネルギー 643 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 31.2 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 2.5 g	骨の中には、カルシウムを含んだ繊維がひびひと張りめぐらされています。骨の中のカルシウムその量は、0歳で最大になり、後は年をとるとつれて減っていきます。成長期のうちにカルシウムを十分にとって、骨のカルシウム量を増やすことが大切です。牛乳や小魚、小松菜などを食べて、カルシウム貯金をしましょう。
	もやしのナムル		もやし 小松菜 にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま ごま油 中華スープ		
	厚揚げの中華スープ		白菜 厚揚げ 玉ねぎ にんじん ねぎ 醤油 とりがらだし カレースープ 油 中華スープ かたくり粉 干しいたけ しょうが にんにく		
	牛乳	乳	牛乳		
24	ミルクロール	乳	ミルクロール（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩）	エネルギー 643 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 31.2 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 2.5 g	感染症予防で最も大切なことは「丁寧な手洗い」です。特に、食事の前は必ず手を洗ってください。水だけで洗うだけではウイルスを落とし落とすことはできません。必ず石けんを泡立てて使いましょう。指の間や手のひら、手首やつめの間などすみずみまで丁寧に、洗い流しましょう。最後にきれいなハンカチで拭いてください。
	さけフライ	魚	さけ パン粉 小麦粉 油 中濃ソース ホワイトソース 塩 こしょう パセリ		
	花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり ハム カレールウ【肉】 にんじん ひじきのつくどく漬 醤油		
	キャベツと肉だんごのスープ		キャベツ 豚肉 テンゲンサイ にんじん ねぎ とりがらだし 醤油 かたくり粉 コンソメ 酒 しょうが 干しいたけ 塩 こしょう		
25	牛乳	乳	牛乳		
	しわとり梅干しとしのごはん	米	梅 赤しそ 砂糖 塩	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 2.9 g	今日は『ふしぎ駄菓子屋駄菓子堂』の世界を味わう給食です。幸運の人だけが訪れる『駄菓子屋』の主である駄子がつくる駄菓子には、様々な解決したい願いを込めたい力があります。使い方間違えると大変なことにもなること！駄菓子堂にある駄菓子を駄菓子堂に入れて紹介しました。給食後に図書室で探してみよう。
	忍者ジンジャーボーク		豚肉 玉ねぎ 醤油 砂糖 みりん 油 しょうが 酒		
	タイムライムあえ	卵	きゅうり 錦糸たまご（たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 大豆油） 鶏肉 にんじん 春雨 醤油 砂糖 酢 ヨウイロ果汁 ごま油 こま		
最後にわら麩のみそ汁		豆腐 玉ねぎ 小松菜 にんじん みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし 葱			
26	みたらし兄弟だんご／牛乳	/乳	みたらしだんご（米粉 砂糖 醤油 塩 でん粉 油 寒天） / 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 20.6 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 1.4 g	中国語で『チンジャオ』はピーマン、『ロー』は豚肉。『スー』は細切りを意味します。『チンジャオロースー』は、オーストラリアの都市メルボルンには、オーストラリアの都市メルボル



七尾市の給食レシピをレシピ公開サイト「cookpad(クックパッド)」で紹介しています。ぜひ親子で給食メニュー作りに挑戦していただけると嬉しいです。右記のQRコードを読み取るまたは、cookpadで「七尾」と入れて検索してみてください。

