



令和 8 年 5 月 2 8 日
中能登町学校給食センター

6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。
「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づく、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。
私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



家族と共にする食事「共食」は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など

骨や歯をじょうぶにしよう



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1928年)に始まった「むし歯予防デー」がルーツの長い取り組みです。「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

骨や歯をじょうぶにするために必要な栄養素

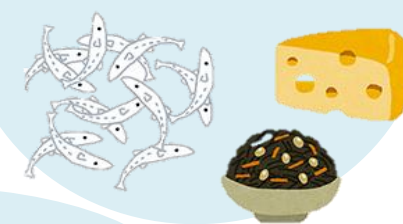
★良質のたんぱく質

骨や歯の材料となる大切な栄養素。肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれます。



★カルシウム

牛乳・ヨーグルト・小魚・小松菜・チーズなどに多く含まれます。



★ビタミンD

きのご類、鮭、卵などに多く含まれます。日光を浴びることで体内でも作られます。

6月18日は おにぎり給食の日



中能登町が「おにぎりの里」であることにちなみ、おにぎり給食を実施します。

お米のおいしさを味わいながら、地域の食文化に親しむ機会としています。ナイロン袋にごはんを入れて自分でにぎって食べます。どんな形になっても自分でにぎるおにぎりは特別な味わいです。





	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使うてある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校		こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使うてある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
1日 月	ごはん エビのチリソース ツナときゅうりのさっぱり和え にらとコーンの中華スープ	米 エビ でん粉 小麦粉 大豆油 ねぎ しょうが にんにく 豆板醤 砂糖 ツナ きゅうり もやし わかめ にんじん 砂糖 しょうが ベーコン 豆腐 クリームコーン コーン 玉ねぎ にら	エネルギー 638kcal たんぱく質 22.8g 脂 肪 21.8g カルシウム 294mg 食塩相当量 2.1g	16日 火	ごはん ビビンバ 水餃子スープ メロン	米 牛肉 ごま油 砂糖 にんにく 豆板醤 ほうれん草 にんじん もやし ごま 錦糸卵 水餃子 にんじん チンゲン菜 玉ねぎ えのきだけ しょうが メロン	エネルギー 684kcal たんぱく質 23.8g 脂 肪 19.3g カルシウム 327mg 食塩相当量 2.0g
2日 火	ごはん 豚肉のハニーマスタード焼き キャベツとコーンのサラダ 春雨とチンゲン菜のコンソメスープ	米 豚肉 はちみつ キャベツ にんじん コーン ハム サラダ油 砂糖 ベーコン 春雨 にんじん チンゲン菜 えのきだけ ねぎ	エネルギー 622kcal たんぱく質 23.4g 脂 肪 21.2g カルシウム 272mg 食塩相当量 2.2g	17日 水	ごはん 豚肉の和風おろしソース じゃこサラダ 豆腐のみそ汁	米 豚肉 塩こうじ 大根 砂糖 片栗粉 ちりめんじゃこ キャベツ きゅうり にんじん コーン 砂糖 ごま油 のり チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ 豆腐 みそ	エネルギー 611kcal たんぱく質 27.1g 脂 肪 19.5g カルシウム 358mg 食塩相当量 2.2g
3日 水	ごはん いわしのみぞれ煮 切干大根のそぼろ炒め 豆腐のすまし汁	米 いわし 大根 鶏肉 サラダ油 切干大根 小松菜 にんじん 干しいたけ 砂糖 枝豆 豆腐 大根 えのきだけ にんじん わかめ	エネルギー 598kcal たんぱく質 23.9g 脂 肪 20.0g カルシウム 424mg 食塩相当量 2.1g	18日 木	わかめごはん (おにぎり給食) 鶏肉のから揚げ キャベツとツナのごま酢和え じゃがいものみそ汁	米 わかめ 塩 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 ツナ 小松菜 にんじん キャベツ 砂糖 ごま サラダ油 じゃがいも えのきだけ にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 609kcal たんぱく質 26.7g 脂 肪 19.0g カルシウム 316mg 食塩相当量 2.4g
4日 木	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ブロッコリーとかまぼこの和え物 油揚げとじゃがいものみそ汁 カルシウム入りりんごゼリー	米 鶏肉 にんにく 砂糖 豆板醤 ごま油 ごま キャベツ かまぼこ ブロッコリー にんじん 砂糖 油揚げ じゃがいも 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ 水あめ 豆乳 砂糖 寒天 りんご果汁	エネルギー 606kcal たんぱく質 28.0g 脂 肪 15.1g カルシウム 362mg 食塩相当量 2.2g	19日 金	カレーライス 福神和え	米 豚肉 にんにく しょうが サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん りんご カレールウ キャベツ きゅうり もやし 福神漬け	エネルギー 621kcal たんぱく質 19.8g 脂 肪 20.8g カルシウム 273mg 食塩相当量 2.8g
5日 金	ごはん かみかみかき揚げ ほうれん草のごま和え 鶏ごぼう汁	米 玉ねぎ にんじん 小松菜 さつまいも てんぷら粉 米油 大豆油 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま 鶏肉 じゃがいも にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	エネルギー 622kcal たんぱく質 22.2g 脂 肪 21.2g カルシウム 430mg 食塩相当量 1.7g	22日 月	ごはん 鶏肉の石垣フライ 切干大根の彩り和え キャベツとコーンのスープ	米 鶏肉 小麦粉 パン粉 ごま 大豆油 切干大根 砂糖 もやし きゅうり にんじん 鶏肉 砂糖 ごま油 ベーコン キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん	エネルギー 643kcal たんぱく質 27.8g 脂 肪 20.2g カルシウム 327mg 食塩相当量 2.3g
8日 月	ごはん ポークシューマイ※2個 もやしのナムル マーボー豆腐	米 玉ねぎ れんこん 豚肉 豚脂 砂糖 しょうが 小麦粉 大豆粉 もやし 小松菜 にんじん わかめ 砂糖 ごま油 ごま 豆腐 豚肉 大豆ミンチ 玉ねぎ にんじん にら サラダ油 にんにく しょうが みそ 砂糖 豆板醤 片栗粉 ごま油	エネルギー 663kcal たんぱく質 28.1g 脂 肪 24.7g カルシウム 392mg 食塩相当量 2.3g	23日 火	ごはん ショーロンポー※2個 もやしとツナの中華和え 豆腐とチンゲン菜の中華煮	米 キャベツ 玉ねぎ 豚脂 豚肉 たけのこ 春雨 でん粉 しいたけ 砂糖 しょうが 植物油脂 小麦粉 もやし 小松菜 にんじん ツナ 砂糖 ごま油 ごま 鶏肉 にんにく サラダ油 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ 豆腐 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 675kcal たんぱく質 25.2g 脂 肪 24.5g カルシウム 361mg 食塩相当量 2.2g
9日 火	ごはん いわしのかば焼き チンゲン菜のおひたし 高野豆腐の卵とじ	米 いわし でん粉 油揚げ 砂糖 にんじん キャベツ チンゲン菜 砂糖 鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 卵 砂糖	エネルギー 665kcal たんぱく質 32.0g 脂 肪 21.4g カルシウム 425mg 食塩相当量 2.2g	24日 水	コッペパン (乳なし) デミグラスソースオムレツ 枝豆サラダ 野菜のスープ煮	乳なしコッペパン オムレツ (卵) 玉ねぎ サラダ油 トマト缶 砂糖 枝豆 もやし にんじん 鶏肉 ひじきの佃煮 砂糖 ごま油 ごま 豚肉 ブロッコリー にんじん マッシュルーム じゃがいも 玉ねぎ	エネルギー 574kcal たんぱく質 24.4g 脂 肪 21.8g カルシウム 364mg 食塩相当量 2.2g
10日 水	食パン・みかんジャム ラザニア 大豆と肉団子のスープ ヨーグルト	食パン (乳) / みかん 砂糖 マカロニ 豚肉 牛肉 にんにく 玉ねぎ にんじん オリーブ油 トマト缶 生クリーム チーズ 大豆 ミートボール 小松菜 玉ねぎ にんじん ヨーグルト	エネルギー 692kcal たんぱく質 29.2g 脂 肪 25.9g カルシウム 507mg 食塩相当量 2.5g	25日 木	ごはん さばのねぎみそ焼き 小松菜のピリ辛和え 厚揚げと青菜のみそ汁	米 さば しょうが ねぎ みそ サラダ油 ハム 小松菜 もやし にんじん 砂糖 豆板醤 ごま油 厚揚げ チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 578kcal たんぱく質 25.6g 脂 肪 19.3g カルシウム 345mg 食塩相当量 2.2g
11日 木	ごはん かつおカツ 野菜ののり酢和え 沢煮椀	米 かつお 玉ねぎ しょうが パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油 キャベツ もやし にんじん 鶏肉 砂糖 のり 豚肉 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干しいたけ	エネルギー 593kcal たんぱく質 24.1g 脂 肪 17.4g カルシウム 359mg 食塩相当量 2.0g	26日 金	ごはん ヤンニョムチキン 春雨のサラダ わかめスープ	米 鶏肉 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 にんにく 春雨 きゅうり にんじん もやし かまぼこ 砂糖 ごま油 わかめ にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ	エネルギー 590kcal たんぱく質 23.9g 脂 肪 17.2g カルシウム 267mg 食塩相当量 1.8g
12日 金	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ 白いんげん豆のスープ	米 鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 マカロニ キャベツ ブロッコリー にんじん 鶏肉 サラダ油 砂糖 ノイグッドレツツグ ベーコン 白いんげん じゃがいも セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ粉	エネルギー 618kcal たんぱく質 28.3g 脂 肪 18.0g カルシウム 273mg 食塩相当量 1.8g	29日 月	ごはん みそカツ ブロッコリーのごま酢和え めった汁	米 鶏肉 小麦粉 パン粉 大豆油 みそ 砂糖 ブロッコリー きゅうり もやし にんじん ハム 砂糖 ごま 豚肉 こんにゃく 大根 にんじん 里芋 ねぎ みそ	エネルギー 639kcal たんぱく質 26.3g 脂 肪 20.7g カルシウム 342mg 食塩相当量 2.5g
15日 月	ごはん ぶりの照り焼き ひじきと野菜のマヨ和え けんちん汁	米 ぶり しょうが 砂糖 ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり ひじきの佃煮 ノイグッドレツツグ 大根 にんじん しめじ 豆腐 こんにゃく ねぎ ごま油	エネルギー 601kcal たんぱく質 26.2g 脂 肪 22.5g カルシウム 319mg 食塩相当量 1.9g	30日 火	ごはん ぶりの西京焼き れんこん彩り和え じゃがいもと小松菜のみそ汁	米 ぶり みそ 砂糖 しょうが れんこん 砂糖 にんじん きゅうり キャベツ ノイグッドレツツグ ごま 油揚げ じゃがいも 小松菜 にんじん えのきだけ ねぎ みそ	エネルギー 622kcal たんぱく質 25.3g 脂 肪 21.9g カルシウム 316mg 食塩相当量 2.2g

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ

●石川県産：米粉、ほうれん草、小松菜、加賀れんこん、トマト、卵、ぶり、さば

