

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(パーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
16	火 バターロール ハンバーグのオニオンソース 大豆サラダ カレースープ 牛乳	小麦・乳・卵	バターロール【小麦 乳 たまご】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 油 砂糖 塩) 玉ねぎ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく キャベツ きゅうり ツナ【魚】 大豆 ノエグッドレッシング 赤パプリカ レモン果汁 ごま ブロッコリー 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 にんじん トマト とうもろこし とりがらだし カレールー【小麦】 しょうゆ 油 コンソメ にんにく しょうが こしょう	エネルギー 749 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 20.8 g カルシウム 504 mg 食塩相当量 3.8 g	「大豆」は、日本人が昔から食べてきた食べ物1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。
17	水 ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 切干大根とほうれん草のごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	魚	米 ふくらぎ 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 にんにく ほうれん草 キャベツ 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 酒 じゃがいも 玉ねぎ ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし	エネルギー 738 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 22.4 g カルシウム 415 mg 食塩相当量 3.0 g	「玉ねぎ」は、いろいろな料理に使われる野菜です。食べるのは、丸く重なりあった葉の部分です。ビタミンCや血液をサラサラにする成分を含んでいます。ふつうの玉ねぎは保存のために、収穫したら乾燥させますが、春の「新たまねぎ」は乾燥させずにすぐ出荷されます。水分が多くて軟らかく、辛みが少ないので生食にも向いています。
18	木 大豆とわかめのごはん いわしのかぼすレモン煮 青菜のからしあえ 豚汁 バナナ / 牛乳	魚	米 大麦 わかめ 大豆 しょうゆ 砂糖 酒 いわしのかぼすレモン煮(いわし 砂糖 しょうゆ かぼす果汁 レモン みりん でん粉 食塩) 小松菜 キャベツ ロースハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 塩 からし 白菜 豚肉 豆腐 玉ねぎ こんにやく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 酒	エネルギー 787 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.3 g カルシウム 445 mg 食塩相当量 2.8 g	和え物やサラダなどの「副菜」は、野菜、きのこ、海そう、いも類などを使った料理が多いです。これらの食品は、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含んでいるので、体の調子を整えてくれます。いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。和え物やサラダなどの副菜を残さず食べるようにしましょう。
19	金 三色そぼろ丼 (そぼろ丼の臭) 福神あえ みょうがのみそ汁 メロン / 牛乳	卵	米 鶏肉 たまご 玉ねぎ 枝豆 大豆ミート しょうゆ 砂糖 しょうが 油 酒 塩 キャベツ きゅうり 福神漬(大根 なす きゅうり れんこん しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 塩) にんじん ごま しょうゆ 厚揚げ 玉ねぎ えのきたけ みそ にんじん みょうが 煮干しだし 小松菜	エネルギー 755 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.4 g カルシウム 708 mg 食塩相当量 3.3 g	「メロン」は、初夏を代表する果物の一つです。甘くてジューシーで、さわやかな香りが楽しめます。マスクメロン、アンデスメロン、クインシーメロン、プリンスメロンなど、たくさんの種類があり、果肉の色は緑色、オレンジ色、乳白色の3種類に分かれます。熟したときが一番おいしく、おしりの部分が柔らかくなっていると食べごろです。
22	月 ごはん ししゃも天ぷら 野菜のおひたし 高野豆腐の卵とじ 牛乳	小麦・魚・卵	米 子持ちししゃも天ぷら(ししゃも 塩 小麦粉 でんぷん 油) 油 キャベツ 小松菜 もやし にんじん しょうゆ みりん 砂糖 たまご じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにやく ねぎ しょうゆ 高野豆腐 煮干しだし 砂糖 酒 塩 鶏肉	エネルギー 757 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 27.3 g カルシウム 402 mg 食塩相当量 2.7 g	骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がびっし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。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになり「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかり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。
23	火 ミルク食パン / いちごジャム プレーンオムレツ ミートスパゲッティ 野菜スープ 飲むヨーグルト / 牛乳	小麦・乳	ミルク食パン【小麦 乳】 / いちごジャム(いちご 砂糖) オムレツ(たまご 油 でん粉) スパゲッティ 玉ねぎ にんじん トマト ケチャップ 豚肉 赤ワイン 油 ウスターソース コンソメ 砂糖 こしょう 塩 大豆ミート キャベツ じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 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	エネルギー 739 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 22.2 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 3.1 g	感染症予防でもっとも大切なのは、いねいな手洗いです。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、手のひら、手首などすみずみまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。
24	水 えびチャーハン 揚げしゅうまい もやしのナムル 厚揚げのとたまごの中華スープ 牛乳	えび	米 玉ねぎ えび にんじん 枝豆 黄パプリカ 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしょう ポークシューマイ(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 もやし 小松菜 にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ ツナ【魚】 白菜 厚揚げ たまご ねぎ しょうゆ とりがらだし 片栗粉 油 中華スープ 干しいたけ しょうが にんにく	エネルギー 786 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 27.0 g カルシウム 462 mg 食塩相当量 2.7 g	活発に運動すると、エネルギーの消費量が増えて、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん量を食べることと、栄養バランスよく食べることの2つを大切にしましょう。毎日の食事では、「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・くだもの」をそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとることができま。
25	木 ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 和風ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	乳・魚	米 鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ にんにく 酒 じゃがいも にんじん きゅうり 玉ねぎ ロースハム ノエグッドレッシング チーズ かつお節 塩 こしょう 豆腐 大根 ほうれん草 なめこ わかめ しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし みりん 塩	エネルギー 805 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 21.5 g カルシウム 363 mg 食塩相当量 1.9 g	給食は、栄養のバランスを考えて、いろいろな食材を組み合わせで献立を立てています。残さず食べていますか?体の調子が悪いときに無理をして食べる必要はありませんが、いつも同じものを残していると、元気が出なかったり、体の成長が悪くなったり、病気がかかるとなったりします。少しずつ、食べる挑戦をしてみましよう。
26	金 ごはん メギスの唐揚げ 小松菜のごまあえ 厚揚げのカレー煮 牛乳	魚	米 メギスの唐揚げ(メギス でん粉) 油 塩 小松菜 もやし キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖 厚揚げ 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールー【小麦】 しょうゆ 砂糖 酒 油 しょうが にんにく ねぎ にんじん	エネルギー 774 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 33.9 g カルシウム 434 mg 食塩相当量 3.7 g	「主食」は、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。主食のごはんやパンをしっかり食べましょう。給食は必要なエネルギー量の約50~65%を主食からとれるように考えてあります。一生に一度しかない成長期にある小中学生のみなさんは、給食をしっかり食べて、将来の健康につながる元気な体をつくりましよう。
29	月 ごはん チンジャオロース にらたまスープ フルーツ杏仁 牛乳	乳・バナナ	米 豚肉 たけのこ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 米粉 油 しょうが にんにく ごま油 片栗粉 しょうゆ 酒 砂糖 中華スープ トウバンジャン 豆腐 たまご にんじん にら とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 玉ねぎ 塩 こしょう 杏仁豆腐(乳製品 水あめ れん乳 砂糖 杏仁パウダー) バナナ パイナップル 缶もも缶 砂糖	エネルギー 843 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 23.0 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 3.2 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。
30	火 バターロール コロケ ひじきのマリネサラダ 野菜とうすらたまごのスープ煮 牛乳	小麦・乳・卵	バターロール【小麦 乳 たまご】 豚肉コロケ(じゃがいも パン粉 豚肉 小麦粉 とうもろこし粉 砂糖 水あめ) 油 中濃ソース 小松菜 ツナ【魚】 きゅうり キャベツ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう ひじき 大根 鶏肉 ブロッコリー うずら卵 にんじん えのきたけ マカロニ とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 843 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 23.0 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 3.2 g	今の時期は体はまだ暑さに慣れていないので、熱中症には特に注意しましょう。涼しい服装で、のどが渇く前にこまめに水分補給をします。一度に飲む量はコップ一杯程度で、水やお茶がおすすです。食生活面では、まず、朝食をしっかりとりましよう。食べ物からも水分補給ができるからです。朝一杯のみそ汁がおすすです。暑さに強い体をつくりましよう。

※ 都合により献立は変更になることがあります。

※ 今月の地産産物(石川県産)米、米粉、牛乳、卵、大豆、ふくらぎ、きゅうり、キャベツ