

7月

給食予定こんだて表

日曜日	こんだて	材料・対応	使っている食品 * []の中は含まれるアレルギー (ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1	豚肉と昆布の炊き込みごはん たまご焼き 水 にんじんしりしり 豆腐のみそ汁 ヨーグルト／牛乳	卵 魚 乳/乳	米 大麦 醤油 酒 豚肉 ごぼう えだ豆 油 砂糖 みりん しょうが 昆布 たまご焼き(たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 大豆油) にんじん 玉ねぎ ツナ【魚】 醤油 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう 豆腐 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ みそ 煮干しだし	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 434 mg 食塩相当量 2.3 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す。「しりしり」という言葉は、沖縄の方言で「せん切り」という意味で、せん切り用のおろし金を使った時に出る音からきています。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す。彩りがよいので、給食にもよく登場しています。
2	ごはん トンカツ 木 コールスローサラダ あさりのみそ汁 牛乳	小麦 貝 乳	米 豚肉 パン粉 油 中濃ソース 小麦粉 塩 こしょう キャベツ きゅうりにんじん 黄パプリカ ノンエッグドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう 豆腐 玉ねぎ 小松菜 あさり みそ 煮干しだし 酒	エネルギー 686 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 26.6 g カルシウム 326 mg 食塩相当量 1.9 g	私たちのからだは約60%が水分です。暑い夏は汗を多くかき、水分が失われやすいので、不足しないようこまめな水分補給が大切です。ふだんは水やお茶、運動した時はスポーツドリンクなど、工夫して水分をとりましょう。また食事からも水分補給はできるので、スープやみそ汁、水分が多い野菜や果物を食べましょう。
3	ごはん 金 手作りおじゃこふりかけ 太きゅうりの酢のもの 肉じゃが 牛乳	魚 乳	米 しらす干し 小松菜 みりん 醤油 ごま油 ごま かつおぶし 太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにやく にんじん 醤油 えだ豆 煮干しだし 砂糖 みりん 酒 油	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.5 g	「太きゅうり」は、「加賀野菜」の1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。さっぱりした酢の物で味わいましょう。
6	ごはん 月 えびシューマイ 野菜のナムル 麻婆豆腐 牛乳	小麦・えび・魚 乳	米 えびシューマイ(魚肉 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉) もやし 小松菜 にんじん 醤油 ねぎ みりん 酒 ごま油 ごま 豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん 牛肉 たけのこ 赤みそ ねぎ たら醤油 かつら粉 酒 砂糖 干しいたけ 油 にんにくしょうが ごま油 トウバンジャン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 22.1 g カルシウム 390 mg 食塩相当量 2.3 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、ついついかまず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。
7	ミルクロール お星さまコロッケ 火 セタサラダ／ミニトマト コーンポタージュ セタゼリー／牛乳	乳・小麦 小麦 卵/ 乳 /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) 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 コーンフラワー 油 水あめ でん粉) 油 きゅうり 春雨 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 油) オクラ にんじん 酢 ひじき 醤油 砂糖 油 ごま / ミニトマト 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 セタゼリー(砂糖 豆乳 水あめ 寒天 でん粉) / 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 22.9 g カルシウム 400 mg 食塩相当量 2.3 g	7月7日は「七夕」です。年に一度だけ天の川で会える織姫と彦星の伝説にあやかって、裁縫など手先が器用になりますようにと願う日です。七夕には、細いめんを天の川に見立てたり、織姫が糸ではたを織る様子にたとえて「そうめん」を食べます。給食では、春雨と星の形のオクラを入れたサラダやお星さまコロッケを出しました。
8	ごはん 水 さばのんにくレモン焼き 青菜のごまあえ くるま 車ぶのたまごとじ 牛乳	魚 卵・小麦 乳	米 さば 醤油 砂糖 みりん にんにく レモン果汁 油 こしょう 小松菜 もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 たまご 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 にんじん ねぎ 車ぶ 醤油 煮干しだし 砂糖 酒 みりん	エネルギー 628 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 21.2 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 2.2 g	食べると我慢できないほどすっぱい「レモン」は、ヒマラヤ山脈のふもとで生まれました。その昔、船乗りの間で原因不明の病気が流行った時、レモンに含まれるビタミンCに病気を治したり防いだりする力があるとわかり、薬の歴史に名を残しました。さわやかな香りと酸味が食欲を高めて、夏バテを防いでくれます。
9	木 タコライス(ごはん) (タコライスの具) キャベツサラダ 沖縄県産もずくスープ パイナップル／牛乳	乳 乳 /乳	米 沖縄県メニュー 玉ねぎ 牛肉 豚肉 トマト ケチャップ チーズ ウスターソース 大豆 ミート 酒 油 カレー粉 塩 こしょう キャベツ きゅうり 玉ねぎ ハム にんじん 酢 醤油 砂糖 油 塩 こしょう 豆腐 チンゲンサイ とうもろこし ねぎ とりがらだし 中華スープ 醤油 もずく 塩 こしょう	エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 23.2 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 2.1 g	「沖縄県」がテーマの献立です。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、色鮮やかな魚が獲れる他、もずくなどの海藻もよく食べられています。生産量日本一を誇るもずくはスープで、デザートのパイナップルも味わってみましょう。

※ 都合により献立は変更になることがあります

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 (ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
10日	ごはん あじのセサミフライ ゴーヤチャンプルー じゃがいもと小松菜のみそ汁 牛乳	小麦・魚 卵 乳	米 あじ パン粉 小麦粉 油 白ワイン ごま 青のり 塩 こしょう たまご 厚揚げ ゴーヤ 豚肉 玉ねぎ 油 酒 醤油 ごま油 中華スープ 塩 こしょう じゃがいも 小松菜 にんじん もやし みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.9 g カルシウム 350 mg 食塩相当量 1.7 g	沖縄県の代表的な家庭料理が「ゴーヤチャンプルー」です。チャンプルーとは、「いろいろな食材を混ぜる」という意味です。ゴーヤは、沖縄県で昔から育てられてきた野菜の1つです。表面がデコボコしていて、薬のように苦い味がしますが、からだの疲れをとってくれるビタミンCが多く、生活習慣病も防いでくれます。まずひと口食べてみましょう。
13日	ごはん 小菊かぼちゃの酢豚 春雨スープ フルーツポンチ 牛乳	卵 乳	米 豚肉 小菊かぼちゃ 玉ねぎ うずらたまご にんじん ピーマン 酢油 米粉 醤油 砂糖 ケチャップ トマト とりがらだし 酒 かたくり粉 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんじん えのきだけ 春雨 醤油 中華スープ 塩 こしょう カクテルゼリー(砂糖 りんご果汁 寒天 ぶどう果汁 もも果汁 豆乳) パイナップル缶 もも缶 砂糖 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 294 mg 食塩相当量 2.1 g	「小菊かぼちゃ」は「能登伝統野菜」の1つです。直径1.5cmほどの大きさで、真上から見ると菊の花に似ていることから名付けられました。明るい黄色の果肉と緑色の皮のコントラストが美しく、独特の風味があります。煮くずれにくく、味がしみこみやすいので、古くから日本料理に欠かせない野菜として使われています。
14日	ごまきなこトースト チーズイン肉だんご ツナサラダ お豆と野菜のポトフ 牛乳	乳・小麦 卵・乳・小麦 魚 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) 牛乳 きな粉 ごま 砂糖 はちみつ バター チーズイン肉だんご(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 醤油 マーガリン 砂糖 トマト 塩 卵白 油 水あめ ケチャップ りんごジュース ワイン) キャベツ ツナ【魚】 きゅうり ノエックドレッシング にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 白いんげん豆 にんじん ブロッコリー とりがらだし コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 28.1 g カルシウム 443 mg 食塩相当量 2.6 g	暑い夏は食欲が落ち、食事を簡単にすませがちですが、栄養バランスがくずれると、夏バテの原因にもなります。酸味をつけたり、しょうが・にんにく・ごま油などで香りをつけたりすると、食欲アップにつながります。なす・トマト・きゅうりなどの夏野菜は、水分とビタミンを一緒にとることができるので、しっかり食べましょう！
15日	ビビンバ (ごはん) (ビビンバの具) 水 春巻き わかめスープ 牛乳	小麦 乳	米 牛肉 もやし 小松菜 にんじん 醤油 切り干し大根 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 干しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油 玉ねぎ 豆腐 えのきだけ ねぎ とりがらだし 中華スープ わかめ 醤油 酒 牛乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 27.9 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 2.0 g	「ビビンバ」は韓国の混ぜごはんです。だれが、なぜ作り始めたのかは分かりませんが、日本でも人気の高いごはんの1つです。韓国では、よく焼いた石の丼に盛りつけます。ごはんの上にのせる具は5種類と決まっています。肉も野菜も入っていて栄養のバランスがよく、暑い日でも食べられます。
16日	コンソメライス ハンバーグ 木 ラタトゥイユ 野菜スープ ももゼリー/牛乳	小麦 乳	米 コンソメ 塩 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく でん粉 砂糖 塩) 玉ねぎ スズキーニ なす 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 じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん とりがらだし 白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう /乳 ももゼリー(もも果汁 砂糖) / 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 502 mg 食塩相当量 2.5 g	「ラタトゥイユ」は、フランスのニースという町で生まれた料理です。「トゥイユ」は、フランス語で「かき混ぜる」という意味です。なすやスズキーニ、玉ねぎやパプリカなどのいろいろな夏野菜をたっぷり入れて、トマトと混ぜて煮込みました。夏野菜からビタミンがたっぷり出てくるので、ソースまでおいしく食べられます。
17日	夏野菜カレー (ごはん) (カレーソース) 金 彩り海藻サラダ すいか 牛乳	小麦 魚 乳	米 玉ねぎ 豚肉 カレールウ【小麦】 小菊かぼちゃ なす じゃがいも トマト にんじん りんご とりがらだし 大豆ミート ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉 小松菜 きゅうり もやし かに風味かまぼこ【魚】 とうもろこし 酢 砂糖 海藻ミックス(わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり) ごま ごま油 塩 こしょう すいか 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.5 g カルシウム 304 mg 食塩相当量 2.7 g	夏が旬の果物と言えば「すいか」です。すいかは、四千年前のエジプトで育てていたくらい古くから食べられていました。甘くておいしいすいかを作るためには、太陽の光がよく当たり、水がサッと引いていくような畑で育てるのがコツです。今日のすいかは、石川県の畑で育てられたものです。旬を味わってみましょう。



夏ばて注意!

おかずをしっかり食べよう!



食欲アップに香味野菜や
スパイス、酸味を活用しよう!



甘いものの食べすぎ注意!

※ 今月の地場産物(石川県産) 米、米粉、牛乳、卵、大豆、あじ、さば、きゅうり、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、小菊かぼちゃ、すいか