

2020 7月の給食だよ!

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

いよいよ夏本番になりました。今年は、これまでの夏よりも規則正しい生活を心がけましょう。そして、熱中症にならないよう気を付けながら夏の暑さに負けず過ごしましょう。

夏野菜を食べよう

「夏野菜」は夏に1年で一番おいしい旬の時期をむかえます。夏野菜には水分を多く含むものがたくさんあり、汗で失われた水分・ビタミン・ミネラルを補給できます。

トマト

赤色の成分はリコピンといいますが、リコピンは老化防止の働きがあり、完熟しているほど多いです。また、ビタミンCやカロテンを多く含んでいます。



きゅうり

96%が水分で、不足する水分を補います。最もカロリーが低い野菜としてギネスに認定されたことがあります。



ナス

太陽の光を浴びるほど鮮やかな紫色になる皮には、ナスニンが多く含まれています。油との相性がよい野菜です。夏から秋が旬です。



ピーマン

熟すと赤色になりますが、それまでの間は鳥や動物に食べられないように苦味を持っています。ビタミンCは野菜の中でも多いです。



とうもろこし

炭水化物、ビタミン、ミネラルを多く含んでいます。夏バテ予防に効果的なビタミンBも豊富です。



スイカ

水分が多く、ブドウ糖、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいます。たくさん汗をかいた時には効果的に水分と栄養の補給ができます。



オリンピック・パラリンピック献立 ～給食で世界の味めぐり～



東京オリンピック・パラリンピックに向けて、9か国のカヌーやトランポリンチームが小松市での合宿を決定しています。7月の給食では、モザンビークにちなんだ献立を実施します。



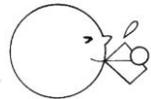
モザンビークはここです!



<ピリピリチキン>
とり肉をスパイスにつけこみ、焼いた料理。ポルトガルの食文化が伝わり、生まれた料理です。

<モザンビークカレースープ>
モザンビークでは、ココナッツミルクの入ったカレーがよく食べられています。給食では、ココナッツミルクのかわりに牛乳を使って作りました。

熱中症予防のためには、



水分をこまめにとる



食事をきちんととる



休養を十分にとる

出典 少年写真新聞社

7月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック 中学校				
月	火	水	木	金
今月の目標 暑さに負けない食事をしよう		1日 キャベツのレモン和え いわしのかば焼き ごはん たっぶり野菜のずまし汁	2日 焼きそば(パン皿) ミルクロール(おかず皿) フルーツ白玉	3日 きゅうりの南蛮漬け じゃこと小松菜の手作り佃煮 ごはん 出し巻き卵 江戸っ子煮
6日 もやし炒め ハタハタのから揚げ3個 ごはん ジャジャン豆腐	7日 セタ寿司 具をかける きらきらもち 冷やしそうめん汁	8日 大根サラダ ミルク食パン チョコクリーム 肉団子の甘酢あん3個 鶏肉のポトフ	9日 福神あえ 笹かまの天ぷら2個 ごはん すき焼き煮	10日 いかサラダ パナナのスティックケーキ バターロール ピリピリチキン モザンビークカレースープ オリンピック・パラリンピック献立(モザンビーク)
13日 卵サラダ ミルクロール ミートスパゲティ	14日 ハリハリ漬け かき揚げ ごはん 肉じゃが	15日 ケチャップソテー キャロットパン タラフライ コーンチャウダー	16日 豚肉と青菜の炒めもの きなこ豆 梅干し ごはん ごま汁	17日 ハンサンスー 焼ききょうざ2個 ごはん 八宝菜
20日 磯和え 鮭の塩焼き ごはん 五目ラーメン	21日 トマトサラダ ヨーグルト 揚げ米粉パン ミートボールスープ	22日 こんにゃく金平 ごま油 ししゃもの米粉から揚げ2個 赤飯 卵とじ	23日 海の日	24日 スポーツの日
27日 小松菜のおひたし さばの生姜煮 ごはん かぼちゃの味噌汁	28日 コールスローサラダ チーズ 米粉バターパン チキンカツ 冬瓜のスープ	29日 大豆と小魚のごまからめ ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮	30日 海藻サラダ カレーライス	31日 洋風炒り卵 ミルクロール 豆乳シチュー

令和2年7月学校給食三つの食品群別献立表

A プログラム

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	食品名			熱量(kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく(g)	
						小	中
1	水	ごはん			ごはん	602	792
		いわしのかば焼き	いわし		油 砂糖 かたくりこ	25.3	31.2
		キャベツのレモン和え		キャベツ にんじん レモン	砂糖	19.2	24.3
2	木	たっぷり野菜のすまし汁	鶏肉 うす揚げ	しめじ にんじん 白菜 ねぎ	さといも		
		ミルクロール			ミルクロール	652	850
		焼きそば	豚肉	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン しょうが	焼きそば麺 油	22.2	28.0
3	金	フルーツ白玉		みかん パインアップル 黄桃 バナナ ナタデココ	白玉だんご	19.9	24.7
		ごはん			ごはん	656	843
		じゃこと小松菜の手作り佃煮	ちりめんじゃこ かつお節	小松菜	ごま 砂糖	29.1	36.4
4	土	出し巻き卵	厚焼玉子			20.8	24.9
		きゅうりの南蛮漬		きゅうり しょうが	ごま油		
		江戸っ子煮	大豆 牛肉 高野豆腐 昆布	こんにゃく たけのこ にんじん	砂糖		
5	日	ごはん			ごはん	611	796
		ハタハタのから揚げ	ハタハタ		小麦粉 かたくりこ 油	24.4	31.3
		もやし炒め		もやし にら にんじん	ごま油	21.1	26.0
6	月	ジャジャン豆腐	厚揚げ 豚肉 八丁味噌	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ	油 砂糖 かたくりこ ごま油		
		七ヶ寿司	鶏肉 うす揚げ 短冊卵	にんじん かんぴょう	すし飯 砂糖	669	850
		冷やしそうめん汁	ちらしかまぼこ	玉ねぎ 干しいたけ しょうが	そうめん 砂糖	23.7	29.2
7	火	きらきらもち			キラキラ餅(みかん)	14.8	17.1
		ミルク食パン / チョコクリーム			ミルク食パン / チョコクリーム	632	857
		肉団子の甘酢あん	肉団子		砂糖 かたくりこ	25.3	33.9
8	水	大根サラダ	かまぼこ	大根 にんじん とうもろこし	ドレッシング	20.2	26.2
		鶏肉のポトフ	鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ いんげん	じゃがいも 油		
		ごはん			ごはん	647	837
9	木	笹かまの天ぷら	笹かまぼこ		小麦粉 かたくりこ 油	26.7	33.2
		福神あえ		キャベツ きゅうり 福神漬		19.9	24.1
		すき焼き煮	牛肉 焼き豆腐	こんにゃく 白菜 ねぎ	くるま麩 砂糖		
10	金	バターロール			バターロール	670	815
		ピリピリチキン	ピリピリチキン			29.7	36.2
		いかサラダ		キャベツ トマト	砂糖 ドレッシング	28.7	33.7
11	土	モザンビークカレースープ	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん	じゃがいも 油 生クリーム		
		バナナのスティックケーキ			バナナスティックケーキ		
		ごはん			ごはん	638	802
12	日	卵サラダ	厚焼玉子	きゅうり キャベツ にんじん	ドレッシング	24.3	30.1
		ミートスパゲティ	牛ひき肉	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト	スパゲティ オリーブ油 レンズ豆	20.9	25.3
		ごはん			ごはん	640	854
13	月	かき揚げ		かき揚げ	油	17.9	22.1
		ハリハリ漬	昆布	切り干し大根 にんじん きゅうり	砂糖	19.7	25.2
		肉じゃが	牛肉	玉ねぎ こんにゃく にんじん ねぎ	砂糖 じゃがいも		
14	火	キャロットパン			キャロットパン	655	811
		タラフライ	タラフライ		油	26.5	32.2
		ケチャップソテー		玉ねぎ キャベツ エリンギ	油	26.4	32.2
15	水	コーンチャウダー	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム		
		ごはん / 梅干し		梅干し	ごはん	610	779
		豚肉と青菜の炒めもの	豚肉	小松菜 たけのこ しめじ 赤ピーマン にんにく しょうが	油 砂糖 ごま油	24.7	30.3
16	木	ごま汁	鶏肉 さつまあげ 味噌 大麦味噌	大根 にんじん ねぎ	さつまいも ごま	17.9	21.0
		きなこ豆	きなこ豆				
		ごはん			ごはん	635	819
17	金	焼きギョーザ	焼きギョーザ			23.7	29.7
		パンサンスー		きゅうり にんじん	春雨 砂糖 ごま油	19.6	23.7
		八宝菜	豚肉 いか うずら卵	しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ	油 かたくりこ ごま油		
18	土	ごはん			ごはん	576	755
		鮭の塩焼き	鮭塩焼き			27.4	34.1
		磯和え	のり	ほうれん草 もやし にんじん	砂糖	15.2	17.5
19	日	五目ラーメン	豚肉	にんにく にんじん 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ねぎ	中華めん 油		
		揚げ米粉パン	きな粉		米粉米粉パン 油 グラニュー糖	613	816
		トマトサラダ	ソナ 寒天	キャベツ きゅうり トマト	ドレッシング	22.8	30.9
20	月	ミートボールスープ	肉だんご	白菜 玉ねぎ にんじん	じゃがいも	26.6	33.4
		ヨーグルト	ヨーグルト				
		赤飯 / ごましお			赤飯 / ごましお	632	811
21	火	ししゃもの米粉から揚げ	ししゃもの米粉から揚げ		油	28.6	35.1
		こんにゃく金平	さつまあげ	こんにゃく ピーマン にんじん	油 砂糖 ごま油	26.6	30.5
		卵とじ	卵 鶏肉 うす揚げ	にんじん 玉ねぎ ねぎ いんげん	くるま麩 砂糖 かたくりこ		
22	水	ごはん			ごはん	647	819
		さばの生姜煮	さば	しょうが ねぎ	砂糖	27.2	33.0
		小松菜のおひたし	さつまあげ	小松菜 にんじん	ごま油 砂糖	20.8	23.8
23	木	かぼちゃの味噌汁	厚揚げ 味噌 大麦味噌	玉ねぎ かぼちゃ ねぎ にんじん			
		米粉バターパン			米粉バターパン	656	791
		チキンカツ	チキンカツ		油	31.8	38.3
24	金	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング マヨネーズ	30.2	35.1
		冬瓜のスープ	豚肉 絹ごし豆腐	冬瓜 にんじん			
		チーズ	チーズ				
25	土	ごはん			ごはん	635	813
		大豆と小魚のごまからめ	大豆 かえり干し	にんじん 枝豆	油 かたくりこ ごま 砂糖	26.4	32.5
		鶏肉とじゃがいものうま煮	鶏肉 うずら卵	こんにゃく にんじん 玉ねぎ いんげん	じゃがいも 砂糖	16.5	19.3
26	日	カレーライス	牛肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	煮飯 油 じゃがいも	633	813
		海藻サラダ	糸かまぼこ 海藻ミックス	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	20.7	25.3
						18.0	21.1
27	月	ミルクロール			ミルクロール	618	768
		洋風炒り卵	卵 豚肉	にんじん キャベツ	油 砂糖	23.6	29.1
		豆乳シチュー	ベーコン 豆乳	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも 油 米粉 バター 生クリーム	27.1	33.3

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。
 ※ 都合により食材が変更になる場合があります。◎は中学校のみにつきます。