

令和5年度

# 7月 こんだてよていひょう



給食目標：よい食事の仕方を身につけよう



鳥栖北小学校  
旭小学校

日 曜	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		ぎいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える				
3月	ミルクパン	ミルクパン				611	31.6	325
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ミネストローネ *		
	チキンカツ	パンこ こむぎこ あぶら	とりにく		さけ しお 酒 塩	ミネストローネは、「いろいろな食べ物が入ったスープ」という意味です。イタリアでよく食べられています。		
	イタリアンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり コーン ほろれんそう パプリカ	しお 塩 こしょう			
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ きんときまめ てぼうまめ あぶら	ベーコン だいず こなチーズ	たまねぎ トマト にんじん セロリ にんにく	ガラスープ ケチャップ ワイン しょうゆ 塩 こしょう			
4月	ごはん	こめ				561	22.2	344
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* わかめ *		
	さばのしょうがに	さとう かたくりこ	さば	しょうが	しおゆ みりん しお 塩	「わかめ」は「こんぶ」や「のり」、「ひじき」と同じ「海そう」の仲間です。海の中では、茶色をしています。ゆでると緑色に変わります。		
	やさしいため	ごま あぶら	ぶたにく	キャベツ もやし こまつな きくらげ	しおゆ 酒 塩 こしょう			
	わかめのすましじる		わかめ とうふ	たまねぎ えのき ねぎ	こんぶ けず ぶし 昆布 削り節 しおゆ 塩 酒			
5月	ごはん	こめ				608	20.0	330
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* だいず *		
	だいずととうふのフライ	ごま パンこ こめこ さとう あぶら	とうふ さかなすりみ だいず あおさ	たまねぎ にんじん ほししいたけ	しおゆ 酒 塩 鰹節	だいずは「畑の肉」といわれ、肉や魚と同じ体をつくる「赤の食べ物」の仲間です。		
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ もやし にんじん	しおゆ みりん しお 塩			
	はんぺんのすましじる		はんぺん	たまねぎ オクラ えのき	こんぶ けず ぶし 昆布 削り節 しおゆ 酒 塩			
6月	なつやさいかレー	こめ カレールウ あぶら	ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん スズキーニ トマト なす えだまめ にんにく しょうが	ワイン ソース ケチャップ しおゆ 塩	589	22.4	294
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* なつやさい *		
	ひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき とりささみ	ほうれんそう もやし コーン	しお 塩	夏野菜には、水分が多く入っています。体の熱を下げるのはたらきと水分補給に役立ち、熱中症の予防になります。		
7月	ごはん	こめ				618	26.1	291
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* たなばた *		
	ぶたにくのスタミナため	ごま さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しおゆ 酒 みりん 塩 こしょう	7月7日は七夕です。七夕には、短間に願い事を書いて笹にかけたたり、そうめんを食べたりします。		
	やさしいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ こんにゃく にんじん きくらげ	さけ 酒 しおゆ 塩 こしょう			
	うおそうめんじる		うおそうめん かまぼこ きんしたまご	たまねぎ ねぎ	こんぶ けず ぶし 昆布 削り節 しおゆ 酒 塩			
たなばたゼリー	たなばたゼリー							
10月	ごはん	こめ				588	21.7	282
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 正しいはしのもちかた *		
	ホキてんあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	ホキ あおさ		しお しょうゆ 酒 塩 香辛料	上のはしは、えんぴつを持つように持ちます。下のはしは、動かさずに、上のはしだけを動かしましょう。		
	おかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん	しおゆ みりん しお 塩			
	あつあげのみそじる		あつあげ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	けず ぶし にほ 削り節 煮干し			
11月	ミルクパン	ミルクパン				617	25.5	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* よいせいで食べよう *		
	にくだんこのケチャップに	さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン	ケチャップ しおゆ 酒 塩 こしょう	ひじをついたり、足をいすの上に置いてひじをついて食べている人はいませんか？いすに深くすわって、背中をピンと伸ばし、床に足を付けて食べましょう。		
	スパゲッティソテー	スパゲティ あぶら		たまねぎ にんじん	しおゆ 酒 塩 こしょう			
	やさしいスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	キャベツ コーン パセリ	ガラスープ しおゆ 酒 塩 こしょう			
12月	ごはん	こめ				562	21.8	321
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* こまつな *		
	にくどうふ	マロニー さとう あぶら	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ もやし えのき ごぼう ねぎ	しおゆ 酒 みりん	「こまつな」は、給食によく出てくる野菜の一つです。今日はしらすのごま酢あえに入っています。少し苦いですが、一口食べてみましょう。		
しらすのごますあえ	ごま さとう	しらすぼし くわわかめ	こまつな キャベツ きゅうり にんじん	す 酢 しおゆ 塩				
13月	ごはん	こめ				609	26.0	294
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* なんでも食べよう *		
	とりのねぎしおやき	ごま	とりにく	たまねぎ ねぎ	オイルドレッシング しお 塩 しおゆ	肉や魚ばかり食べたり、ご飯やパンばかり食べたりしてもいけません。元気で健康な体をつくるためにも好き嫌いせずにいろいろな物を食べましょう。		
	もやしとにらのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし コーン なら	しおゆ 酒 塩 酒 塩 こしょう			
	えのきのみそじる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき こまつな	けず ぶし にほ 削り節 煮干し			

	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		さいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える				
14 金	マーボー豆腐どん	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ねぎ しょうが にんにく	ガラスープ しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	580	24.7	334
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* にんにく *		
	パンパンジー	ごま ドレッシング	とりささみ	キャベツ きりぼしだいごん きゅうり こまつな	お塩	マーボー豆腐どんには、にんにくが入っています。にんにくには、体を元気にする栄養が入っていますので、給食でよく使っています。		
17 月	 <b>海の日</b>							
18 火	ごはん	こめ				671	24.7	278
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 暑さに負けない食事 *		
	チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		しょうゆ 塩 こしょう	暑いときは、食よく出ないときがありますが、1日3食、食べることで元気な体をつくることができます。赤、黄、緑の食べものをバランスよく食べましょう。		
	くきわかめのサラダ	ドレッシング	くきわかめ まぐろあぶらづけ	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 塩			
せんざりやさいスープ	あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	ガラスープ しょうゆ	ワイン 塩 こしょう			
19 水	ごはん	こめ				582	25.6	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* デジブルコギ *		
	デジブルコギ	ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんにく	しょうゆ 酒 コチジャン しょうゆ 塩	デジブルコギは韓国の料理です。ブルコギは牛肉を使って作りますが、今日はぶた肉を使いましたので「デジブルコギ」です。韓国語で「デジ」はぶた肉を意味します。		
	ナムル	ごま ドレッシング	ひじき	キャベツ もやし にんじん コーン	しょうゆ 塩			
	ワンタンスープ	ワンタン あぶら	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	ガラスープ しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう			
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。都合により食材が変わる場合もあります。ご了承ください。					【7月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	600	24.4	308
					基準値(中学年)	650	24.0	350

※ 2学期の給食開始は、8月28日(月)です。

## ☀️ 夏休みを元気に過ごすために気をつけること ☀️

### 朝ごはんをしっかり食べよう



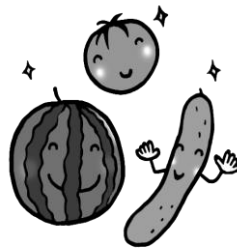
1日に3回の食事は生活のリズムを整えるために大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。

### こまめに水分をとろう



暑い夏は、汗をたくさんかくため、体から水分がなくなります。のどがかわく前に、こまめに水やむぎ茶で水分をとりましょう。

### 夏野菜をたくさん食べよう



太陽の光をたっぷり浴びた夏の野菜や果物には、ビタミンやミネラル、そして水分がたっぷり入っています。夏ばて防止にぜひ食べましょう。

### 早めに寝るようにしよう



暑い夏を元気に過ごすために、早く寝るようにしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を毎日続けて生活リズムをととのえましょう。

### おやつを食べすぎに注意しよう



おやつを食べすぎると、食事が入らなくなり、夏ばての原因になります。また、冷たいものを取りすぎると、おなかをこわすので気をつけましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」  
の生活リズムで、元気に毎日を  
過ごしましょう。

