

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



弥生が丘小学校  
若葉小学校  
田代小学校  
中原特別支援学校鳥栖田代分校

日 曜	献立名	ざいりょう ※ かわるごがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		きいろの食べ物	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				
こんだて 献立のメッセージ								
3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	しょうゆ みりん 塩	「わかめ」は「こんぶ」や「のり」、「ひじき」と同じ「海藻」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	しょうゆ 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 削り節 昆布 削り節 しょうゆ 塩 酒			
4月	ごはん	こめ				600	25.0	315
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* お酢 *		
	あつあげのピリカラに	さといも さとう あぶら	あつあげ とりにく こおりとうふ	れんこん こんにやく にんじん ごぼう えだまめ ほししいたけ	しょうゆ みりん トウバンジャン	今日の和え物は「酢の物」です。「酢」は、「体のつかれをとるはたらき」や「食べ物を長持ちさせてくれるはたらき」などがあります。		
	ほうれんそうのすのもの	ごま さとう	かにふうみかまほこ	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩			
5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 しょうゆ 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	しょうゆ 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。		
6月	ごはん	こめ				582	26.1	291
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ぶた肉 *		
	ぶたにくのスタミナいため	ごま さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	ぶた肉には、ビタミンB1という栄養が多く入っています。ビタミンB1には、つかれをとってくれる働きがあります。		
	やさしいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ こんにやく にんじん きくらげ	しょうゆ 酒 しょうゆ 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 削り節 昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
ごはん	こめ				644			
7月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* たなばた *		
	だいずとうふのフライ	ごま パンこ こめこ さとう あぶら	とうふ さかなずみり だいず あおさ	たまねぎ にんじん ほししいたけ	しょうゆ 塩 鰹節	7月7日は七夕です。七夕には、短冊に願い事を書いて笹にかざったり、そうめんを食べたりします。		
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん 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 削り節 昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
	たなばたゼリー	たなばたゼリー						
	ミルクパン	ミルクパン						
10月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* よいしせいで食べよう *		
	にくだんごのケチャップに	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 しょうゆ ワイン 塩 こしょう	ひじをついたり、足をいすの上に置いたりし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、床に足をつけて食べましょう。		
	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	しょうゆ ワイン 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 しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
11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	しょうゆ 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 きわかめ	こまつな キャベツ きゅうり にんじん	す 酢 しょうゆ 塩			
12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		しょうゆ しょうゆ 塩 香辛料	上ののはしは、えんぴつを持つように持ちます。下ののはしは、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	しょうゆ みりん 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	削り節 煮干し				
13月	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 きりぼだいこん きゅうり こまつな	しょうゆ 塩	マーボー豆腐丼には、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。		

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	
	きいろの食べ物	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					
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	とりく		酒 塩 こしょう	暑いときは、食よく出ないときがあります。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				
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				
			えのき パセリ	ワイン 塩 こしょう				
17月	 <b>海の日</b>							
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	とりく	たまねぎ ねぎ	ノオイル*ドレッシング	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きらいせず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 にら	しょうゆ 塩 ワイン こしょう				
えのきのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき こまつな	削り節 煮干し				
ナン	ナン				615	29.0	371	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 豆類を食べよう *			
キーマカレー	じゃがいも カレールウ あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんじん	ワイン ソース しょうゆ	豆には、体の成長にとっても大切な「たんぱく質」という栄養が入っています。苦手な人は、まず一口チャレンジしましょう。			
ビーンズサラダ	きんときまめ てぼうまめ	まぐろあぶらづけ だいず	ほうれんそう キャベツ コーン	カレー粉 塩 こしょう				
ヨーグルト		ヨーグルト		不使用マヨネーズ風味調味料				
* 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)	602	24.1	313	
				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。

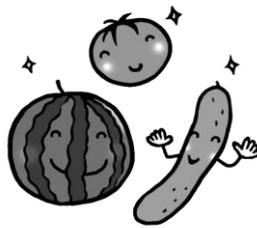
## 夏休みを元気に過ごすために気をつけること

### 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たらしきをします。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。

### 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。

### 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。

### 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。

### 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。

「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。

