

令和6年度

7月 こんだてよていひょう



給食目標：よりよい食事のしかたを身につけよう

鳥栖北小学校
旭小学校

日 曜	献立名 こんだてめい	ざいりょう ※ かわる場合があります			調味料 らうりょう	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 きいろのたべもの	あかの食べ物 あかのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの				
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる からだを つくる	おもに体の調子を整える からだの ちょうしを となとる		こんだて 献立のメッセージ		
1 月	ごはん	こめ				579	25.9	282
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 今月の給食目標 *		
	チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりこ		さけ しお 酒 塩 こしょう	今月の給食目標は「よりよい食事の仕方を身につけよう」です。食べる時に、はしや食器を上手に使っていますか。安全に気持ちよく食べられる使い方を心がけて、今月も楽しく食事をしましょう。		
	うめおかかあえ	さとう	かつおぶし	こまつな キャベツ もやし にんじん うめ	ねりめ 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 えのき オクラ	けず おし こんぶ 削り節 だし昆布 しょうゆ 塩 酒 塩			
2 火	なつやさいカレー	こめ あぶら カレールー	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ トマト	ケチャップ トマトピューレ ワイン 塩 ソース しょうゆ	572	21.3	280
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 夏野菜 *		
	わかめのサラダ	ドレッシング	とりこ わかめ	ほうれんそう もやし とうもろこし	しお 塩	野菜には、特によくとれ、おいしくなる時期、「旬」があります。今日は、夏の野菜、かぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、枝豆を使ったカレーです。なすはどれかわかりますか。一つひとつ採しながら食べましょう。		
3 水	ごはん	こめ				607	22.7	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 食器は持ったほうが食べやすい *		
	さばのみそに	さとう こめこ	さば みそ		みりん	食事をするとき、おはしを持っていない手はどこにありますか。もし片手が休んだままの人がいたら、その手で食器を支えたり持ったりしてみてください。そうすると、食べやすい上に、安全に姿勢よく食べられます。		
	きんぴらごぼう	さとう あぶら ごま	ぎゅうにく	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん きくらげ	しょうゆ 酒 みりん			
	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	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
4 木	ごはん	こめ				579	23.8	276
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 身じたくでみんなの安全を守ろう *		
	とりのてりやき		とりこ	しょうが にんにく	さけ しお 酒 塩 しょうゆ みりん	7月に入り、すいぶんと暑くなってきました。給食当番は、マスクで口や鼻をおおっていますか。髪は帽子の中に入っているでしょうか。少し暑いけれど、きちんと身じたくして、みんなで安全に、気持ちよく給食を食べましょう。		
	やさいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし こんにゃく にんじん	しお 塩 こしょう 酒 しょうゆ			
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ えのき こまつな	に ぼ けず おし 煮干し 削り節			
5 金	マーボーなすどん	こめ さとう でんぶん あぶら	ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん	テンメンジャン コチジャン 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	602	21.8	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ねぎ ほししいたけ		* セタ *		
	ピーフンサラダ	ピーフン さとう ごまあぶら	きんしたまご	キャベツ にんじん もやし レモン	す しょうゆ	今度の日曜日、7月7日はセタです。セタには、願い事を書いた短冊を笹につるし、願いが天に届くようにしたりします。今日は、給食でゼリーを食べながら、季節の行事を楽しみましょう。		
	たなばたゼリー	たなばたゼリー						
8 月	ごはん	こめ				554	21.1	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 甘ずっぱさは夏にピッタリ *		
	しろみざかなのあますあんかけ	でんぶん あぶら さとう	ホキ		さけ しお 酒 塩 しょうゆ す	暑くなると、食欲がわかないことがあります。そんな時も、今日の魚のような甘ずっぱい味なら、食べる元気がわいてきます。甘ずっぱさは、暑い時期を元気にのりきる工夫のひとつです。		
	ひじきのごまあえ	ドレッシング ごま	まぐろあぶらづけ ひじき	ほうれんそう キャベツ にんじん	しお 塩			
9 火	ふのすましじる	ふ		たまねぎ えのき ねぎ	こんぶ けず おし だし昆布 削り節 酒 しょうゆ			
	ごはん	こめ				552	25.0	301
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* おかずも忘れずに食べよう *		
	ぶたのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん	夏バテとは、暑い時期につかれがたない状態が続くことです。夏バテしない食べ方のひとつは、おかずを忘れずに食べることです。暑いと、つい、のどを通りやすい「めん」だけなどになりがちです。おかずも忘れずに食べて、夏を元気に過ごしましょう。		
	しらすいため	あぶら	しらすばし	こまつな もやし にんじん とうもろこし きくらげ	しょうゆ 塩 こしょう			
10 水	とうふのみそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	に ぼ けず おし 煮干し 削り節			
	コッペパン	コッペパン				589	27.1	301
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 食器は、持ち上げる前の場所に戻そう *		
	てりやきハンバーグ	パンこ さとう みずあめ でんぶん あぶら	とりこ	たまねぎ りんご	しょうゆ 塩	みなさんの給食は、今、お盆の上にありますが、食べていると、パンやお皿がお盆からはみ出してしまふ人は、持ち上げるたびに、元の場所に誤ってみてください。そうすると、より気持ちよく清潔に食べられます。		
11 木	ツナとコーンのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	しお 塩 こしょう			
	やさいスープ	あぶら	ベーコン	もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのき	がらスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	ごはん	こめ				572	21.7	326
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とうがん *		
	あじフライ	こむぎこ でんぶん パンこ あぶら	あじ		しお 塩 こしょう	今日は「とうがん」のすまし汁です。とうがんは、夏にとれる野菜です。さっぱりした味と透き通った涼しげな見た目は、暑い季節にぴったりです。初めて食べる人は、味や見た目を確認しながら食べてみましょう。		
	キャベツのごまあえ	ごま さとう	ひじき	キャベツ きりぼしだいこん にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 塩			
	とうがんのすましじる		とりこ	えのき とうがん たまねぎ ねぎ	だし昆布 削り節 酒 しょうゆ			

	献立名 こんだてめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 あじょうみりょう	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 きいろのたべもの	あかの食べ物 あかのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの		献立のメッセージ こんだて		
		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				
12 金	ごはん	こめ				648	24.8	296
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 水分は食事からもとれる *		
	とりのごまがらめ	でんぶん あぶら さとう ごま	とりにく	しょうが	しょうゆ 塩 みりん	夏は、汗をかくので、水分をこまめにとることが大切です。水分は、飲み物はもちろん、食事からもとれることができます。例えば、今日の給食で食べているごはんやみそ汁は、水をたくさん使って作られます。しっかり食べて、体に栄養と水分をとりいれましょう。		
	くきわかめのあえもの		かにふうみかまぼこ くきわかめ	ほうれんそう もやし にんじん	ナオイル®レシク® 塩			
	チンゲンサイのみそしる		とうふ みそ	チンゲンサイ たまねぎ えのき	にぼし けず ぶし 煮干し 削り節			
15 月	海の日 							
16 火	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とりにく だいず	たまねぎ にんじん	ケチャップ トマトピューレ ソース	599	24.1	266
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		がらすूप ワイン 塩 こしょう	* すわり方ひとつで、より食べやす *		
	マカロニスープ	マカロニ あぶら	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	がらすूप しょうゆ 塩 ワイン	給食を食べている時、前かがみになったり、体を軽くひねっている人はいませんか。そんな人は、いすの場所や向きをちょっとだけ変えてみてください。机に近く、まっすぐにすわるだけで、つかれにくく、より食べやすくなります。		
17 水	ごはん	こめ				582	25.6	327
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 夏休みも成長は続く *		
	さかなのバターやき	こむぎこ バター あぶら	ホキ		しょうゆ 塩 ワイン	給食では、毎日牛乳が出てきます。これは、成長期に欠かせないカルシウムなどの栄養をとるためです。体の成長は、夏休みも続きます。牛乳が飲める人は、休み中も家で飲んで、自分の成長を支えましょう。		
	キャベツのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ れんこん にんじん ごまつな	しょうゆ 塩 こしょう			
	あぶらあげのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	えのき たまねぎ きりぼしだいこん	にぼし けず ぶし 煮干し 削り節			
18 木	ごはん	こめ				585	24.6	309
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 夏休みも、早ね・早起き・朝ごはん *		
	デジブルコギ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく たまねぎ	塩 しょうゆ 酒 コシジャン	みなさんは今朝、スッキリ目がさめましたか。暑い時期に夏バテしない体は、夜にぐっすりねて、体を休めることで作られます。もうすぐ始まる夏休みも、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて元気に楽しく過ごしましょう。		
	やさいソテー	ごま あぶら		キャベツ もやし きくらげ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう			
	ビーフンスープ	ビーフン あぶら	とりにくだんご	ごまつな たまねぎ たけのこ ねぎ	がらすूप 塩 こしょう しょうゆ 酒			
19 金	終業式 							
* 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)	586	23.8	295
					基準値(中学年)	650	24.0	350

※ 2学期の給食開始は8月27日(火)です。

夏休み！ 食事はこれを気をつけよう

早ね・早起き・朝ごはん



休み中は、楽しい行事があって夜ふかししたり、食事の時間がいつもと変わったりしがちです。これが続くと、体のリズムがおかしくなり、具合がわるくなってしまうです。
夏休みも「早ね・早起き・朝ごはん」のよい生活リズムを守ることが、元気に過ごすコツです。

水分をこまめにとる



夏は汗をかきやすい季節です。汗をかいて体の水分が減ると、熱中症などになりやすくなります。
減った水分を足すために、のどが「かわく前」から、「こまめに」水分をとりましょう。飲むものは水や麦茶がおすすめです。

おやつは量と時間を決める



休み中は、学校がある日に比べておやつを食べる機会が増えやすくなります。ついおやつを食べすぎたり、長い時間をかけて食べたりしていると、食事が食べられなくなり、体がだるくなってしまうです。
おやつは量や時間を決めて食べましょう。