

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


 鳥栖小学校
 基里小学校
 麗小学校

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
		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		献立のメッセージ		
1 月	ごはん	こめ				607	22.7	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 今月の給食目標 *		
	さばのみそに	さとう こめこ	さば みそ		みりん	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、はしや箸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。		
	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			
2 火	ごはん	こめ				579	25.9	282
	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 *		
	チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		さけ しお 酒 塩 こしょう	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。		
	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	ねりうめ 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 ぶし こんぶ 削り節 だし昆布 しょうゆ さけ しお 酒 塩			
3 水	なつやすいかレー	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 にんじん なす ズッキーニ えだまめ	クチャップ 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	とりにく 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。一つひとつ探しながら食べましょう。		
4 木	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			
	ふのすましじる	ふ		たまねぎ えのき ねぎ	だし昆布 削り節 酒 しお 塩 しょうゆ			
5 金	ごはん	こめ				609	23.8	276
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ヒタ *		
	とりのてりやき		とりにく	しょうが にんにく	さけ しお 酒 塩 しょうゆ みりん	今日の曜日、7月7日は七夕です。七夕には、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。		
	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 ほ けず ぶし 煮干し 削り節			
	たなばたゼリー	たなばたゼリー						
8 月	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 ねぎ ほししいたけ	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	572	21.8	285
	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 *		
	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	7月に入り、ずいぶん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。		
9 火	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		とりにく	えのき とうがん たまねぎ ねぎ	だし昆布 削り節 酒 しお 塩 しょうゆ				
10 水	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とれ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、ついで、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			
	とうふのみそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	に ほ けず ぶし 煮干し 削り節			
11 木	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	とりにく	たまねぎ りんご	しょうゆ 塩 こしょう	みなさんの給食は、今、お盆の上にありますか。食べていると、パンやお皿がお盆からはみ出してしまったり、持ち上げるたびに、元の場所に返してみてください。そうすると、より気持ちよく清潔に食べられます。		
	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 しお 塩 こしょう			

	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 こんだてのメッセージ		
		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				582	25.6	327
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*はしを使いこなそう*		
	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	おはしは、日本人が長く使ってきた道具です。上手に使えると、こんなに便利な道具はあります。使うコツは、上のはしだけを動かして、下のはしを動かさないこと。慣れるとごはん粒ひとつでも、簡単につかめるようになります。		
	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 こまつな	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 ぽ けず ぶし 煮干し 削り節			
15 月	海の日 							
16 火	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	ソイル®レシqing® 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 ぽ けず ぶし 煮干し 削り節			
17 水	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		がらスープ ワイン 塩 こしょう	*夏休みも成長は続く*		
	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	がらスープ しょうゆ 塩 ワイン	夏休み中は、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。		
18 木	ごはん	こめ				572	22.2	371
	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*		
	いわしのうめに	さとう でんぶん	いわし	うめ	しょうゆ みりん 塩	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。		
	きりぼしだいこんのサラダ		ハム	ほうれんそう だいこん にんじん きりぼしだいこん とうもろこし	ソイル®レシqing®			
	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのき	けず ぶし に ぽ 削り節 煮干し			
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)	585	23.6	299
					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、楽しい行事があつて夜ふかししたり、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。