



7月 こんだてよい表



海老小学校
田代小学校
若狭小学校
中京特別支援学校鳥居田分校

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				
1 火						596	25.4	305
	ごはん	せいはいまい,きようかまい				* 今月の給食目標 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今月の給食目標は「よりよい食事の仕方をも身につけよう」です。食べる時には、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ましょう。		
	チキンカツ	こむぎこ,パンこ,あぶら	とりにく		酒,しょうゆ,塩,こしょう			
	ごましそあえ	ごま,さとう		キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	しそ,しょうゆ,みりん,塩			
ほうれんそうのすましじる		かまぼこ	たまねぎ,ほししいたけ,ほうれんそう	だし昆布,削り節,塩,しょうゆ,酒				
2 水						585	23.7	278
	なつやさいカレー	せいはいまい,きようかまい,あぶら,カレー	ぶたにく	にんにく,たまねぎ,かぼちゃ,トマト,なす,えだまめ	ケチャップ,トマトピューレ,	* 夏野菜 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	しょうが	ワイン,塩,ソース,しょうゆ	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		
	わかめのサラダ		とりにく,わかめ	ほうれんそう,もやし,とうもろこし,にんじん	カオレドレッシング,塩	ちや、なす、トマト、枝豆を使ったカレーです。一つひとつ採りながら食べましょう。		
3 木						567	21.4	296
	ごはん	せいはいまい,きようかまい				* 甘ずっぱさは夏にピッタリ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			あつ書くなると、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、食べる元気がついてきます。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。		
	しろみぎかなのあまずあんかけ	でんぶん,あぶら,さとう	ホキ		しょうゆ,酒,しょうゆ,水			
ほうれんそうのごまサラダ	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	塩				
ワントンスープ	ワントン,あぶら		たまねぎ,たけのこ,きくらげ,チンゲンサイ	とりがらスープ,しょうゆ,鶏,塩,こしょう				
4 金						575	24.5	287
	ごはん	せいはいまい,きようかまい				* 食べるときの姿勢 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食べるときの姿勢はどうですか。背中を伸ばして食べると、食べ物がおなかにすっと入っていき、栄養にわかりやすくなります。また姿勢がいいと、かっこよく食べられますよね。		
	とりにくのほいにくやき	さとう	とりにく	ねりうめ	酒,しょうゆ,みりん			
	こまつなのおかあえ	さとう	かつおぶし	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ,塩			
なすのみそしる		あつあげ,みそ	なす,たまねぎ,ねぎ	しょうゆ,削り節				
7 月						601	24.4	315
	とりそぼろどんぶり	せいはいまい,きようかまい,さとう,あぶら	ぶたにく,とりにく,だいず,みそ	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,しょうが	しょうゆ,酒,みりん	* 今日日は七夕です *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。今日は、七夕ゼリーをつけています。		
	うおそうめんのすましじる		うおそうめん,かまぼこ,たまご	たまねぎ,オクラ	だし昆布,削り節,塩,しょうゆ,酒			
たなばたゼリー	たなばたゼリー							
8 火						656	22.4	323
	ごはん	せいはいまい,きようかまい				* 太刀魚フライ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「太刀魚」という魚を知っていますか。その名のとおり、刀の形によく似た細長い銀色の魚です。さっぱりとした味の魚ですので食べやすいですよ。		
	たちうおのフライ	あぶら	たちうおフライ		しょうゆ,みりん,塩			
	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			
じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ,みそ	たまねぎ,えのき,ねぎ	しょうゆ,削り節				
9 水						552	25.3	275
	ごはん	せいはいまい,きようかまい				* 水分は食事からもとれる *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			夏は、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。今日の給食のごはんやすまし汁は、水をたくさん使って作られています。		
	ぶたにくのしょうがやき	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			
やさしいため	あぶら		こまつな,もやし,とうもろこし,にんじん,きくらげ	しょうゆ,塩,こしょう				
とうふのすましじる		とうふ,かまぼこ	たまねぎ,えのき,ねぎ	だし昆布,削り節,塩,しょうゆ,酒				
10 木						609	22.7	262
	ごはん	せいはいまい,きようかまい				* 野菜を食べよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			毎日暑い日が続いていますね。暑さに負けず元気に過ごすためにぜひ食べてほしい食べ物野菜です。今日はコールスローサラダと野菜スープにたくさん入っています。		
	てりやきハンバーグ		とりにくのてりやきパティ					
コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ,もやし,きゅうり,とうもろこし	しょうゆ,こしょう				
やさしいスープ	あぶら	ウィンナー	たまねぎ,えのき,にんじん,ほうれんそう	とりがらスープ,しょうゆ,鶏,塩,こしょう,酒				
11 金						641	18.3	397
	ごはん	せいはいまい,きようかまい				* みど汁 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			暑い毎日が続いていますが、夏の暑さに負けずに過ごすのにおすすめな料理が「みど汁」です。たくさんのお野菜や水分もとることができます。残さず食べてください。		
	かぼちゃのコロッケ	かぼちゃのコロッケ、あぶら						
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				
あつあげのみそしる		あつあげ,わかめ,みそ	たまねぎ,きりぼしだいこん,えのき	しょうゆ,削り節				
14 月						579	24.6	279
	ごはん	せいはいまい,きようかまい				* 海藻類を食べよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			給食によく登場する海藻が、「まわかめ」です。こりこりとした食感でおいしいですよ。今日は、食べやすいようにさつまあげやこんにやく、野菜と甘辛く味付けしています。		
	とりにくのごまやき	ごま,さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ,ワイン,しょうゆ,みりん			
	くきわかめのいために	さとう,あぶら	さつまあげ,くきわかめ	こんにやく,ごぼう,にんじん,さやいんげん	しょうゆ,みりん			
はんぺんのすましじる		はんぺん	たまねぎ,しめじ,にんじん,ねぎ	だし昆布,削り節,鶏,塩,しょうゆ				

献立名	ざいりょう ※ かわるごうがぁります			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					
15 夏	マーボーなすどんぶり	せいはいくまい、きようかまい、さとう、でんぷん、あぶら	ぶたにく、だいず、みそ	にんにく、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、しょうが	テンメンジャン、コチジャン、酒、みりん、塩、こしょう	593	22.2	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*夏においしいメロン*		
	ピーフンサラダメロン	ピーフン、さとう、ごまあぶら	たまご	キャベツ、にんじん、もやし、レモン	す、しょうゆ	今日は、熊本県でとれたおいしいメロンです。「アンデスメロン」という種類です。甘くてみずみずしくとてもおいしいメロンです。旬のメロンを味わって食べてください。		
16 水	ごはん	せいはいくまい、きようかまい				585	24.9	331
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*あじの南蛮漬け*		
	あじのなんばんづけ	あぶら、さとう、コーンスターチ	あじ		す、しょうゆ	江戸時代にスペインやポルトガルは「南蛮」と呼ばれていました。この国の料理である揚げた魚を酢漬けにした料理が日本に伝わり、「南蛮漬け」と呼ばれるようになりました。		
	きりほしだいこんのサラダ	ドレッシング	ハム	こまつな、もやし、にんじん、きりほしだいこん、とうもろこし		563	25.5	270
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	煮干し、削り節		*1学期の給食をふり返ろう*		
17 木	ごはん	せいはいくまい、きようかまい				1学期給食をしっかりと食べてくれてありがとうございます。食べられるものが増えましたか。準備や後片付けを協力してできましたか。ふり返してみてください。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*1学期の給食をふり返ろう*		
	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、コチジャン	1学期給食をしっかりと食べてくれてありがとうございます。食べられるものが増えましたか。準備や後片付けを協力してできましたか。ふり返してみてください。		
	やさしいたまごいため	あぶら	たまご	もやし、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、きくらげ	しょうゆ、酒、塩、こしょう	1学期給食をしっかりと食べてくれてありがとうございます。食べられるものが増えましたか。準備や後片付けを協力してできましたか。ふり返してみてください。		
	もずくのスープ	あぶら	とうふ、もずく	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	とりがスープ、塩、こしょう、しょうゆ、酒	1学期給食をしっかりと食べてくれてありがとうございます。食べられるものが増えましたか。準備や後片付けを協力してできましたか。ふり返してみてください。		
18 金	しゅう ぎょう しき 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。					【今月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	592	23.5	300
					基準値(中学年)	650	21.1~32.5	350

※加工食品に使われている食品については、右記のQRコードを開き「学校給食使用加工原材料一覧」でご確認ください。



夏の食生活を見直して元気にすごしましょう!

元気ポイント1
まずは早起きと朝ごはん



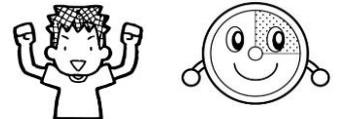
元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けましょう。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。

元気ポイント2
上手に水分補給をしよう!



汗をたくさんかく夏は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。

元気ポイント3
間食は時間と量を決めて



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりします。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

今月の給食目標について



今月の給食目標は「よりよい食事のしかたをみにつけよう」です。よりよい食事のしかたとは、食事のマナーを守ることです。一緒に食べている人をいやな気持ちにさせず、それぞれの国の食文化に合ったマナーを守ってあげてください。和食の場合は、正しい使い方ができると食事がしやすく、見た目にも美しいです。正しい使い方ができるといいですね。