

令和7年度



7 月 こんだてよてい表

給食の目標:

よりよい食事のしかたをみにつけよう


 麓小学校
 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
		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						599	24.3	398
	ごはん	せいはいくまい,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身に		
	さばのしょうがに		さばしょうがに			つけよう」です。食べる時には、はしや食器を上手		
	きんぴらごぼう	さとう,あぶら,ごま	さつまあげ	ごぼう,こんにやく,にんじん,さやいんげん,きくらげ	しょうゆ,酒,みりん	に使っていますか。安全に気持ちよく食べられる		
2 水	とりだんごのすましじる		とりにくだんご	たまねぎ,えのき,ねぎ		596	25.4	305
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				* 食器は持ったほうが食べやすい *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食事をするとき、おはしを持っていない手は、食		
	チキンカツ	こむぎこ,パンこ,あぶら	とりにく		さけ酒,しょうゆ,塩,こしょう	器を支えたり持ったりしてみてください。そうす		
	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	ると食べやすいですよ。		
3 木	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		601	24.4	315
	とろろそば	せいはいくまい,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	* 魚と豆腐のすまし汁 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			給食のすまし汁は、削り節と昆布でじっくりこと		
	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,しょうゆ,酒	とおいしいだしをとっています。今日は魚で		
						作ったそうめんを入れてあります。味わって食べて		
4 金	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				567	21.4	296
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 甘ずっぱさは夏にピッタリ *		
	しろみぎかなのあまきすあんかけ	でんぶん,あぶら,さとう	ホキ		さけ酒,しょうゆ,塩,こしょう	暑くなると、食欲がわかないことがあります。そ		
	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	んな時も、今日の魚のような甘ずっぱい味なら、		
	ワンタンスープ	ワンタン,あぶら		たまねぎ,たけのこ,きくらげ,チンゲンサイ	だし昆布,しょうゆ,酒,塩,こしょう	食べると、甘ずっぱさは、暑い		
7 月	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				575	24.5	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 今日日は七夕です *		
	とりにくのばいにくやき	さとう	とりにく	ねりうめ	酒,しょうゆ,みりん	7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊や飾り		
	こまつなのおかかあえ	さとう	かつおぶし	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ,塩	を笹の葉につるし、星にお祈りをします。今日		
	なすのみそしる		あつあげ,みそ	なす,たまねぎ,ねぎ	煮干し,削り節	は、七夕ゼリーをつけています。		
8 火	たなばたゼリー	たなばたゼリー				609	22.7	262
	ごはん	せいはいくまい,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。暑さに負けず元氣		
	てりやきハンバーグ		とりにくのてりやきパティ			に過ごすためにぜひ食べてほしい食べ物野菜で		
	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,塩,こしょう	す。今日はコールスローサラダと野菜スープにた		
9 水	やさしいスープ	あぶら	ウインナー	たまねぎ,えのき,にんじん,ほうれんそう	だし昆布,しょうゆ,酒,塩,こしょう	656	22.4	323
	ごはん	せいはいくまい,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		
	たちうおのフライ	あぶら	たちうおフライ			通り、刀の形によく似た細長い銀色の魚です。		
	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	さっぱりとした味の魚ですので食べやすいです		
10 木	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	煮干し,削り節	552	25.3	275
	ごはん	せいはいくまい,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		
	ぶたにくのしょうがゆき	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	は、飲み物はもちろん、食事からもとれることがで		
	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	きます。今日の給食のごはんやすまし汁は、水を		
11 金	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,しょうゆ,酒	593	22.2	287
	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,でんぶん,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,しょうゆ,塩,こしょう	* 夏においしいメロン *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は、熊本県でとれたおいしいメロンです。		
	ピーフンサラダ	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	「アンデスメロン」という種類です。甘くてみず		
	メロン			メロン		みずしくとてもおいしいメロンです。旬のメロン		
14 月	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				641	18.3	397
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* みど汁 *		
	かぼちゃのコロッケ	かぼちゃのコロッケ,あぶら				暑い毎日が続いていますが、夏の暑さに負けずに		
	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	過ごすのにおすすめの料理が「みど汁」です。		
	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	煮干し,削り節	くさんの栄養や水分もとることができます。残さ		

	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	たんぱく質	カルシウム
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		kcal	g	mg
		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		
15 夏	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				579	24.6	279
	* 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。		
	とりにくのごまやき	ごま,さとう	とりにく	しょうが	塩,ワイン,しょうゆ,みりん	こりこりとした食感でおいしいですよ。今日は、		
	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	こんにゃく,ごぼう,にんじん,さやいんげん	しょうゆ,みりん	食べやすいようにさつまあげやこんにゃく、野菜		
16 水	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,酒,塩,しょうゆ	608	23.5	274
	* 夏休みも、早ね・早起き・朝ごはん *							
	ハヤシライス	せいはいくまい,きょうかまい,ハヤシルー,あぶら	ぶたにく	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,トマト	塩,こしょう,ワイン,デミグラスソース,ケチャップ、ソース、しょうゆ	暑い時期に夏バテしない体は、夜にぐっすりね		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			て、体を休めることで作られます。もうすぐ始ま		
	ツナとコーンのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ,ほうれんそう,とうもろこし,えだまめ,にんじん	塩,こしょう	る夏休みも、「早ね・早起き・朝ごはん」を心が		
17 木						585	24.9	331
	* あじの南蛮漬け *							
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				江戸時代にスペインやポルトガルは「南蛮」と呼		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ばれていました。この国の料理である揚げた魚を		
	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	酢漬けにした料理が日本に伝わり、「南蛮漬け」		
18 金	きりぼ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,きりぼしだいこん,とうもろこし		と食べられるようになりました。		
	かぼちゃのみそじる		あぶらあげ,みそ	かぼちゃ,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	にんじん,けずし節			
	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。				【今月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	597	23.3	310
	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。				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。



なつ しょく せい かつ みなお げんき

夏の食生活を見直して元気にすごしましょう！

げんき

*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つをしっかり守るようにしましょう。

げんき

*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。

げんき

*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もあります。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いければいいですね。和食の場合は、正しいはし使いができると食事がしやすく、見た目にも美しいです。正しいはし使いができるといいですね。