

令和8年度



7 月 こんだてよてい表

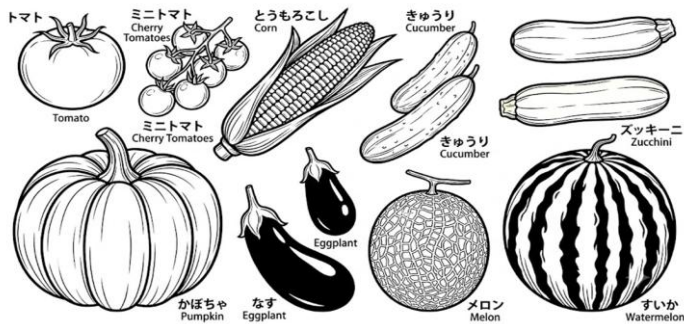
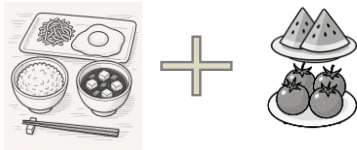
◎ 行事食について知ろう
給食の目標: ◆ 身のまわりや手をきれいにしよう若葉小学校
基里小学校
旭小学校

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	脂質 g
		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 水	基里小6年が考えたみそ汁					629	23.8	21.8
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				給食の前には食べる準備をしよう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			4時間目が終わったら、自分のつくえのまわりをかたづけま しょう。給食時間にはつくえの上には給食以外の物がないよ うにしましょう。		
	白身魚のフライ	あぶら	しろみざかなフライ					
	野菜とウィンナーのカレー	あぶら	ウィンナー	キャベツ,とうもろこし,にんじん,ピーマン	カレー粉,しょうゆ,しお,こしょう			
とうふと根菜のみそ汁		とうふ,みそ	だいこん,にんじん	だしこんぶ,にぼし	600	24.3	17.3	
2 木	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				7月の給食の目標		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			7月の目標は「行事食について知ろう」「身のまわりや手をき れいにしよう」です。日本の伝統行事には行事にかかわる料 理や食べ物があります。行事食といいます。行事食を知り、食 文化を大切にしましょう。		
	さばのしょうが煮		さばしょうがに					
	きんぴらごぼう	さとう,あぶら,ごま	さつまあげ	ごぼう,こんにゃく,にんじん	しょうゆ,さけ,みりん			
	とりだんごのすまし汁		とりにくだんご	たまねぎ,えのき,ねぎ	だしこんぶ,かつお節,さけ,し お,しょうゆ	594	23.2	20.6
3 金	夏野菜カレー	せいはくまい,きょうかまい,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,なす,えだまめ	ケチャップ,トマトピューレ,ワ イン,しお,ソース,しょうゆ	夏野菜		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			夏野菜には、暑い季節を元気にのりきるために必要な栄養が ふくまれています。暑いときに必要な量が増えるビタミンが 多く夏バテを防いでくれます。		
	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,キャベツ,とうもろこし,にんじん	しお			
6 月	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				585	25.6	16.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			そうめん		
	とり肉のそうめん衣揚げ	こむぎこ,パンこ,そうめん,あぶら	とりにく		さけ,しお,こしょう	今日は、揚げ物の衣にそうめんを使っています。パリパリの食 感です。佐賀県でそうめんといえは神埼が有名です。「神埼そ うめん」は、機械そうめんの発祥の地でもあります。		
	ごましとあえ	ごま		キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	あじつゆ,しょうゆ,みりん,しお			
	ほうれんそうのすまし汁		かまぼこ	たまねぎ,ほししいたけ,ほうれんそう	だしこんぶ,かつお節,しお, しょうゆ,さけ	615	23.6	19.6
7 火	鳥栖北6年が考えたみそ汁					七夕		
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				今日は「七夕」です。 七夕の行事食といえば「そうめん」です。七夕にそうめんを食 べると健康に過ごすことができるといわれています。すいか を食べる地域もあります。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は「七夕」です。 七夕の行事食といえば「そうめん」です。七夕にそうめんを食 べると健康に過ごすことができるといわれています。すいか を食べる地域もあります。		
	とり肉のごま焼き	ねりごま,ごま,さとう	とりにく		さけ,こみそ,しょうゆ,みりん			
	短冊野菜のおかかあえ	ドレッシング	かつおぶし	だいこん,キャベツ,もやし,にんじん	しお			
とうがんとオクラのみそ汁/七夕ゼリー	七夕ゼリー	とうふ,わかめ,みそ	とうがん,オクラ,えのき	にぼし	587	26.1	18.1	
8 水	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				魚そうめん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			魚そうめんの主な材料は、白身の魚のすり身です。ちくわやか まぼこ、さつまあげ(てんぷら)と同じ「練りもの」のなかまで す。魚に入っている栄養をとることができます。		
	いわしのおかか煮		いわしおかかに					
	小松菜ともやしのいため物	あぶら	あぶらあげ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ,しお,こしょう			
	魚そうめんのすまし汁		うおそうめん,かまぼこ,きんしたまご	にんじん,オクラ	だしこんぶ,かつお節,しお, しょうゆ,さけ	572	25.9	16.1
9 木	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				沖縄県 与那国島		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日のから揚げに使っている魚は「かじき」という種類です。 与那国島の周辺の海でたくさん獲れるということです。もず くも沖縄の海でたくさんとれる海藻です。沖縄の味を楽しみ ましょう。		
	かじきのから揚げ	でんぱん,こむぎこ,あぶら	かじき	しょうが,にんにく	しょうゆ,さけ,しお			
	ゴーヤチャンプルー	ごまあぶら	ぶたにく,いりたまご,かつおぶし	もやし,キャベツ,にんじん,にがうり	しょうゆ,さけ,しお,こしょう			
	もずくスープ	あぶら	とうふ,もずく	たまねぎ,えのき,ねぎ	とりからスープ,しょうゆ,し お,しょうゆ,さけ	567	26.1	16.5
10 金	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				身のまわりには危険がいっぱい		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			私たちのまわりには、自には見えない菌やウイルスがたくさん います。この菌やウイルスが体の中に入ってくことで病気に なります。菌やウイルスを体の中に入れないようにするために 特に大切なのが手洗いです。		
	ぶた肉のしょうが焼き	さとう,あぶら	ぶたにく	たまねぎ,しょうが	しょうゆ,さけ,みりん			
	野菜いため	あぶら	ベーコン	ほうれんそう,もやし,とうもろこし,にんじん,えのき	しょうゆ,さけ,しお,こしょう			
	とうふのすまし汁		とうふ,かまぼこ	たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ	だしこんぶ,かつお節,しお, しょうゆ,さけ	560	22.0	25.6
13 月	プレーンパン	プレーンパン				パンの食べ方		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食事でパンを食べるときには、手でちぎって食べるのがマ ナーです。一口に入る大きさに「一口大」にちぎります。「一口 大」はだいたい自分の親指の第一関節くらいのもので大丈夫です。		
	スコッチエッグ ケチャップソース	でんぱん	スコッチエッグ	たまねぎ	ケチャップ,トマトピューレ,ソース			
	コールスロー	ドレッシング		キャベツ,とうもろこし,きゅうり,にんじん,パプリカ	しお,こしょう			
	ABCスープ	マカロニ,あぶら	ウィンナー	たまねぎ,とうもろこし,ほうれんそう	とりからスープ,しょうゆ,し お,こしょう,ワイン	633	23.7	17.3
14 火	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				夏休みも早寝・早起き・朝ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			もうすぐ夏休みです。学校は休みになりますが、「早寝早起き しっかり朝ごはん」を続けてよい生活リズムで過ごしましょう。		
	あじフライ	あぶら	あじフライ					
	スパゲティソテー	スパゲティ,あぶら,さとう	ベーコン	たまねぎ,キャベツ	ケチャップ,ソース,しお,こしょう			
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ,みそ	たまねぎ,こまつな,えのき	にぼし,かつお節			

	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	脂質
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		kcal	g	g
		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 水						565	26.4	16.5
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				デジブルコギ(韓国料理)		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			デジブルコギは、ぶた肉を炒めて、コチュジャンベースのたれで味を付けてつくります。暑い時には、ぶりからの味付けは食欲がわくので、今の季節にぴったりの料理です。		
	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	しお,しょうゆ,さけ,コチジャン			
	野菜のナムル	ドレッシング,ごま		にんじん,もやし,キャベツ,ほうれんそう	しお			
五目スープ	はるさめ,あぶら	ハム,とうふ	たまねぎ,にんじん,きくらげ,ねぎ	とりがらスープ,しお,しょうゆ,さけ,こしょう	625	22.8	17.8	
16 木						ヨーグルト(発酵食品)		
	ハヤシライス	せいはくまい,きょうかまい,ハヤシルー,あぶら	ぎゅうにく	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト	しお,こしょう,ワイン,デミグラスソース,クチャップ,ソース,しょうゆ	ヨーグルトは乳酸菌やビフィズス菌を使ってミルクを発酵させて作る発酵食品です。日本の発酵食品には「みそ、しょうゆ、なっとう、つけもの、かつおがし」などがあります。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん,パイン,もも,りんご				
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。 都合により材料が変わる場合もあります。ご了承ください。				1食あたりの平均値(鳥栖市中学年)	594	24.5	18.6	
				基準値(中学年)	650	21.1~32.5	14.4~21.6	

◎季節の野菜や果物を食べよう

夏にとれる野菜や果物は、太陽の光をいっぱいあびて育っています。ビタミンをたくさん含んでいる物も多く夏を元気に過ごすためにも食べるようにしましょう。水で洗ったらそのまま食べられるものもたくさんあります。朝ごはんに食べるといいですね。



◎毎日、清潔なハンカチを準備しよう

石けんで手を洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう。毎日、清潔なハンカチをもって来るようにしましょう。



スポーツドリンクは飲み方に注意が必要！

スポーツドリンク500mLには、18～31gの糖質(砂糖)が含まれています。スポーツドリンクは、運動で失われた糖質やミネラルと水分が補給できる運動時に適した飲み物です。しかし、日常的な水分補給にスポーツドリンクを飲んでしまうと、砂糖のとりすぎになるおそれがあるので、飲み方には注意が必要です。



＊スポーツドリンクを水筒に入れるときは注意が必要です。

運動時の水分補給にスポーツドリンクを利用することも多いと思います。スポーツドリンクには、塩分やクエン酸などの酸性成分が含まれています。塩分や酸は水筒の金属部分と反応し金属成分がスポーツドリンクに溶け出すことがあります。使用する水筒には注意が必要です。

スポーツドリンクを入れる水筒は、「スポーツドリンク対応」のものを選ぶことが大切です。

水筒を使うときに気をつけること

- 内部の金属部分の表面にキズがないか確認する
- スポーツドリンク対応の水筒でも長時間入れないようにする。
- 定期的に新しい物に交換する。

