

令和8年度



7 月 こんだてよてい表

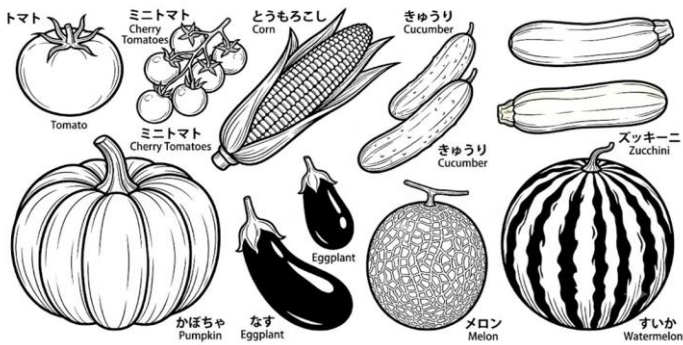
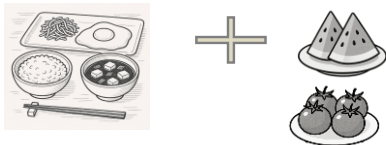
◎ 行事食について知ろう
給食の目標: ◆ 身のまわりや手をきれいにしよう鳥栖小学校
鳥栖北小学校

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
		さいろの食べ物	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 水	夏野菜カレー	せいはいくまい,きょうかまい,あがら,カレー	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	クチャップ,トマトピューレ,ワイン,しお,ソース,しょうゆ	594	23.2	20.6
	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,キャベツ,とうもろこし,にんじん	しお	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。		
2 木	基里小6年が考えたみそ汁					629	23.8	21.8
	ごはん	せいはいくまい,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うにしましょう。		
	白身魚のフライ	あがら	しろみぎかなのフライ					
	野菜とウインナーのカレー	あがら	ウインナー	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			
3 金	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
	ごはん	せいはいくまい,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,あがら,ごま	さつまあげ	ごぼう,こんにやく,にんじん	しょうゆ,さけ,みりん,だしこんぶ,かつお節,さけ,しお,しょうゆ			
6 月	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		587	26.1	18.1
	ごはん	せいはいくまい,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	あがら	あがらあげ	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			
7 火	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	613	25.6	16.6
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				七夕		
	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す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。		
	とり肉のそうめん衣揚げ	こむぎこ,パンコ,そうめん,あがら	とりにく		さけ,しお,こしょう			
	ごましそあえ	ごま		キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ,みそ,しょうゆ,みりん			
8 水	ほうれんそうのすまし汁/七夕ゼリー		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	587	23.6	19.6
	鳥栖北6年が考えたみそ汁					短冊切り		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				野菜の切り方に「短冊切り」という切り方があります。「短冊」で一番身近なものが七夕の時に願いごとを書く短冊です。この形にしていることからついた切り方が「短冊切り」です。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とり肉のごま焼き	ねりごま,ごま,さとう	とりにく		さけ,ごま油,しょうゆ,みりん			
9 木	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	560	22.0	25.6
	とうがんとかまぼこのみそ汁		とうふ,わかめ,みそ	とうがん,オクラ,えのき	にぼし	パンの食べ方		
	プレーンパン	プレーンパン				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。一口に入る大きさを「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大きさです。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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	クチャップ,トマトピューレ,ソース			
10 金	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	572	25.9	16.1
	ABCスープ	マカロニ,あがら	ウインナー	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	沖縄県 与那国島		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				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。もちろん沖繩の海でたくさんとれる海産物です。沖繩の味を楽しみましょう。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かじきのから揚げ	でんぱん,こむぎこ,あがら	くろかじき	しょうが,にんにく	しょうゆ,さけ,しお			
13 月	ゴーヤチャンプルー	ごまあがら	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	567	26.1	16.5
	もずくスープ	あがら	とうふ,もずく	たまねぎ,えのき,ねぎ	とりからスープ,しお,こしょう,しょうゆ,さけ	身のまわりには危険がいっぱい		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				私たちのまわりには、目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ると、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。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶた肉のしょうが焼き	さとう,あがら	ぶたにく	たまねぎ,しょうが	しょうゆ,さけ,みりん			
14 火	野菜いため	あがら	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	625	22.8	17.8
	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	ヨーグルト(発酵食品)		
	ハヤシライス	せいはいくまい,きょうかまい,ハヤシルー,あがら	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、かつおぶし」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,パイナップル,もも,りんご				

	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						633	23.7	17.3
	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			もうすぐ夏休みが始まります。学校は休みになりますが、「早寝早起きしっかり朝ごはん」を続けてい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					
	スパゲティソー	スパゲティ,あぶら,さとう	ベーコン	たまねぎ,キャベツ	クチャップ,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,かつおぶし			
16 木						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,コチュジャン			
	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	とりからスープ,しお,しょうゆ,さけ,こしょう			
* 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く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。

