



# 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



田代小学校  
弥生が丘小学校  
麓小学校

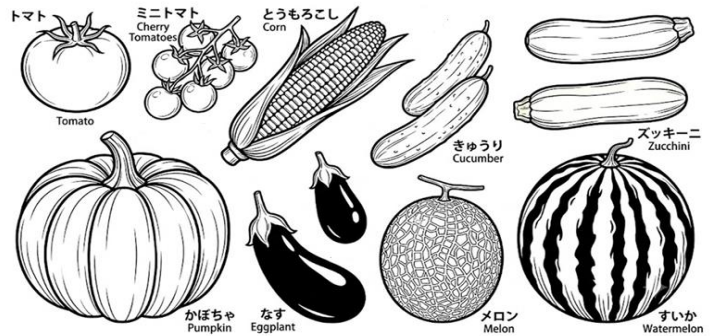
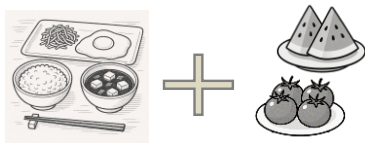


日曜	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		さいの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える				
1水	ごはん	せいはいくまい, きょうかまい				600	24.3	17.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			7月の給食の目標		
	さばのしょうが煮		さばしょうがに			7月の目標は「行事食について知ろう」「身のまわりや手をきれいにしよう」です。日本の伝統行事には行事にかかわる料理や食べ物があります。行事食といえます。行事食を知り、食文化を大切にしましょう。		
	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	594	23.2	20.6
	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	夏野菜		
2木	夏野菜カレー	せいはいくまい, 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	クチャップ, 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	629	23.8	21.8
	基里小6年生が考えたみそ汁					給食の前には食べる準備をしよう		
3金	ごはん	せいはいくまい, きょうかまい				629	23.8	21.8
	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	しろみぎかなのフライ			587	23.6	19.6
	野菜とウイナのガーリックとうふと根菜のみそ汁	あぶら	ウイナー	キャベツ, とうもろこし, にんじん, ビーマン	カレー粉, しょうゆ, しお, こしょう	短冊切り		
6月	鳥栖小6年生が考えたみそ汁					587	23.6	19.6
	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			615	26.1	18.1
	とり肉のごま焼き	ねりごま, ごま, さとう	とりにく		さけ, 菜みそ, しょうゆ, みりん	七夕		
	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	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る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。		
7火	とうがんとオクラのみそ汁		とうふ, みそ	だいこん, にんじん	だしこんぶ, にぼし	615	26.1	18.1
	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			585	25.6	16.6
	いわしのおかか煮		いわしおかに			そうめん		
	小松菜ともやしのだめ物	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	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ば神埼が有名です。「神埼そうめん」は、機械そうめんの発祥の地でもあります。		
8水	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, かつおぶし, しお, しょうゆ, さけ	585	25.6	16.6
	七夕ゼリー					そうめん		
	ごはん	せいはいくまい, きょうかまい				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ば神埼が有名です。「神埼そうめん」は、機械そうめんの発祥の地でもあります。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567	26.1	16.5
	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	身のまわりには危険がいっぱい		
9木	ごましそあえ	ごま		キャベツ, もやし, こまつな, にんじん	あじつね, しお, しょうゆ, みりん, しお	567	26.1	16.5
	ほうれんそうのすまし汁	ごま	かまぼこ	たまねぎ, ほししいたけ, ほうれんそう	しょうゆ, さけ	私たちのまわりには、自分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るります。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が手洗いです。		
	ごはん	せいはいくまい, きょうかまい				560	22.0	25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パンの食べ方		
	ブレンパン	ブレンパン				食事でパンを食べるときは、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の大きさです。		
10金	スコッチエッグ	でんがん	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	572	25.9	16.1
	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	沖縄県 与那国島		
	ABCスープ	マカロニ, あぶら	ウイナー	たまねぎ, とうもろこし, ほうれんそう	お, こしょう, ワイン	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。もずくも沖繩の海でたくさんとれる海藻です。沖繩の味を楽しみましょう。		
	ごはん	せいはいくまい, きょうかまい				565	26.4	16.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			デジブルコギ(韓国料理)		
13月	かじきのから揚げ	でんがん, 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	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、ぴ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。		
	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	だしこんぶ, かつおぶし, しお, しょうゆ, さけ			
	ごはん	せいはいくまい, きょうかまい						
14火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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	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	だしこんぶ, かつおぶし, しお, しょうゆ, さけ, こしょう				

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		625	22.8	17.8
15 水	ハヤシライス	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,ケチャップソース,しょうゆ	ヨーグルト(発酵食品)		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ヨーグルトは乳酸菌やビフィズス菌を使って牛乳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。		
	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		633	23.7	17.3
16 木	ごはん	せいはいくまい,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		明日は終業式です。夏休みが始まります。学校は休みになります。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		1食あたりの平均値(鳥栖市中学年)		
	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,キャバツ	クチャップソース,しお,こしょう	594	24.5
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	基準値(中学年)		
* 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。					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。朝ごはんを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。

