

7月分

献立予定表

小学校用

7月分の給食費の口座振替日は、7月31日(月)になります。残高不足にご注意ください。

| 日 | 曜日 | 献立 | 牛乳 | きいろ | | | あか | | みどり | | 栄養価 | | ひとくちメモ |
|----|----|---|----|---|--------------------|---|----------------------------|---|--|---------------------|---|--|--------|
| | | | | ねつ・ちからになる | ち・にく・ほねになる | からだのちょうしをととのえる | たんぱく質 (g) | 脂肪 (g) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | | | |
| 3 | 月 | むぎごはん はっちゃんどうふ ちゅうかサラダ あげはるまき | ★ | ★こめ むぎ でんぶん はるさめ こめこ | こまあぶら ごま あぶら | ぶたにく てんぷら ロースハム あさり とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ しょうが | 635 24.3 19.3 | | 大豆は昔から日本で食べられてきた食材のひとつです。「畑の肉」といわれる位たんぱく質がたくさんはっています。その大豆から作られている食べ物の代表が「豆腐」です。豆腐は、カルシウムやビタミンEなどが多く含まれ栄養価の高い食べ物です。 | |
| 4 | 火 | むぎごはん とうがんのすまししる さばのしおやき やさいのみそマヨネーズあえ | ★ | ★こめ むぎ さとう | こま ノンエッグマヨネーズ | とりにく さば ちくわ こめみそ | ぎゅうにゅう | にんじん ★こまつな | とうがん ながねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり | 619 25.3 22.6 | | 暑くて食欲がおちてくる人が増えてくると思います。こまめに水分補給をすることや1日3食しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。「冬瓜」はきゅうりなどと同じ瓜の仲間です。冬という字がつきますが、夏が旬の野菜です。 | |
| 5 | 水 | むぎごはん ハヤシライス かすやでとれたとうもろこし ヨーグルト | ★ | ★こめ むぎ | あぶら | ぎゅうにく ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん トマト | たまねぎ にんにく マッシュルーム ★とうもろこし | 615 21.9 15.2 | | 今日のとうもろこしは粕屋町にある畑で採れたとうもろこしです。給食センターの調理員みんなで1つ1つ皮をむいたり、ひげをとったりしていい塩ゆでをしています。旬の食材を食べて元気に夏を過ごしてほしいです。 | | |
| 6 | 木 | こくとうパン(ちいさめ) ながさきさうどん うらかみそぼろ | ★ | こくとうパン でんぶん あげめん さとう | あぶら | ぶたにく いか てんぷら かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん | たけのこ もやし たまねぎ しょうが ごぼう こんにゃく キャベツ | 659 27.7 23.6 | | 今日は長崎県の郷土料理です。「皿うどん」は揚げたパリパリの麺に野菜やお肉を炒めた具をあんにからめたものをかけていただきます。「浦上ぼろ」は、「そばろ」という名前がありますが、ひき肉ではなく、豚肉の細切りにごぼうや人参もやしなどと一緒炒めた料理です。 | |
| 7 | 金 | たきこみきつねずし たなばたそうめんじる ほしのコロック しらすあえ マスカットゼリー | ★ | ★こめ むぎ さとう ふ じゃがいも パンこ こむぎこ マスカットゼリー | あぶら | あぶらあげ きんしたまご とりにく ぶたにく うおそうめん とうふ | ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし ひじき | にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ | 698 23.1 20.8 | | 今日は七夕にちなんで、天の川をイメージしたそうめん汁、コロックは星型で七夕にぴったりです。デザートも今から旬を迎えるマスカットのゼリーです。今日、7月7日は七夕です。夜空を眺めてみるのもいいですね。 | | |
| 10 | 月 | むぎごはん(すくなめ) かしわうどん チキンメンチカツ レモンすあえ | ★ | ★こめ むぎ さとう パンこ でんぶん | あぶら | とりにく とりきも | ぎゅうにゅう しらすぼし | にんじん ねぎ | たまねぎ きゅうり レモンかじゅう キャベツ | 633 21.7 20.3 | | 土用の丑の日は、体に良い「う」のつく食べ物を食べるという風習がありました。夏バテ防止にぴったりの「うなぎ」を食べる人も多いと思いますが、うなぎには疲労回復や食欲増進に効果的なビタミンが多く含まれています。給食では「う」のつく食べ物「うどん」にしています。 | |
| 11 | 火 | むぎごはん かんこくのり チャプチェ キムチチゲ | ★ | ★こめ むぎ さとう さいも でんぶん | こま こまあぶら あぶら | ぎゅうにく とりにく あさり とうふ こめみそ | ぎゅうにゅう かんこくのり | ピーマン にら にんじん あかパプリカ | にんにく しょうが たけのこ しいたけ きゅうり キムチ キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ | 604 24.6 17.0 | | 今日は、おとなりの国「韓国」の料理です。「チャプチェ」は、春雨と色とりどりの野菜・お肉などを炒め合わせた韓国の家庭料理です。韓国の料理は、味がしっかりしていて、キムチなどの辛みがきいた料理がよく食べられています。暑い夏に辛い料理は食欲を増進させてくれます。 | |
| 12 | 水 | むぎごはん がめに いわしのしょうがに あちゃらづけ | ★ | ★こめ むぎ さとう でんぶん | あぶら こま | とりにく がんも いわし | ぎゅうにゅう しおこんぶ | にんじん さやいんげん | しいたけ れんこん こんにゃく きゅうり しょうが きりぼしだいこん たけのこ | 685 26.1 24.2 | | 福岡県の郷土料理「あちゃら漬け」は、白瓜や胡瓜などの夏野菜を甘酢に漬けたものです。常備菜にしたり、お盆の時期に来客にふるまったりしている料理です。 | |
| 13 | 木 | ナン まめカレー オムレツ キャベツとコーンのサラダ レモンゼリー | ★ | ナン さとう レモンゼリー でんぶん | あぶら オリーブゆ | ぶたにくミンチ たまご だいす いんげんまめ ロースハム | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう | 667 25.0 30.5 | | 今日は7月のお誕生日給食です。7月生まれのお友だちに「おめでとう」という気持ちでいただきます。今日の献立は豆がたっぷり入ったカレーを、いつものごはんではなく、「ナン」と一緒に食べます。少しずつちぎってカレーをつけて食べてほしいです。 | |
| 14 | 金 | むぎごはん そぼろどんぶり かぼちゃのみそしる あじフライ | ★ | ★こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ | あぶら | とうふ あぶらあげ ★合わせみそ あじ とりにくミンチ | ぎゅうにゅう | かぼちゃ にんじん ねぎ ★こまつな | えのきだけ にんにく れんこん しょうが たまねぎ | 667 25.1 21.0 | | 夏に旬をむかえるかぼちゃを使ってみそ汁にしました。はだや粘膜を強くして病気が体に入ってくるのを防ぐビタミンAがたくさん入っています。 | |
| 18 | 火 | むぎごはん こんさいのみそしる からあげ こまつなとツナのあえもの とうにゅうパンナコッタ | ★ | ★こめ むぎ さとう でんぶん こめこ とうにゅうパンナコッタ | あぶら | あぶらあげ ★あわせみそ ツナ とうふ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ ★こまつな | れんこん だいこん にんにく もやし ごぼう もやし しょうが | 704 24.7 23.9 | | よくかんで食べるのと体にはいいことがたくさんあります。よくかむ事で頭が刺激されて、記憶力がアップしたり、食べ過ぎを防いでくれたりします。 | |
| 19 | 水 | むぎごはん こざかなつくだに ぶたにくとあつあげのうまに まめとささみのサラダ | ★ | ★こめ むぎ さとう じゃがいも | あぶら ノンエッグマヨネーズ | あつあげ とりささみ だいす いんげんまめ ぶたにく | ぎゅうにゅう こざかなつくだに | にんじん さやいんげん | こんにゃく えだまめ レモンかじゅう たまねぎ コーン | 685 25.1 22.4 | | 暑くて食欲がおちてくる人が増えてくると思います。こまめに水分補給をすることや冷たいものはかり食べないようにしましょう。そして1日3食しっかり食べて元気に夏休みをすごしましょう。 | |

- ※ ★は、粕屋町近隣でとれた地場産物です。
- ※ 献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※ 調味料やだし等については記載しておりません。
- ※ 献立内容をよくご確認ください。

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(%) | 脂肪(%) |
|----------|-------------|----------|--------|
| 今月の平均栄養量 | 656 | 15.0% | 29.8% |
| 文部科学省基準値 | 650 | 13~20% | 20~30% |

今月の給食中止(6月20日現在)

| | 19日(水) | 20日(木) |
|-----|--------|--------|
| 仲原小 | — | 全校中止 |
| 大川小 | 1~5年中止 | 全校中止 |
| 西小 | 全校中止 | 全校中止 |
| 中央小 | 全校中止 | 全校中止 |

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

夏バテ対策にオススメの食べ物

梅雨があけると一気に気温が上がり、夏本番を迎えます。ますます暑さも厳しくなってきます。厳しい暑さが続くと、夏バテなどの体調不良をおこしやすくなります。夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。

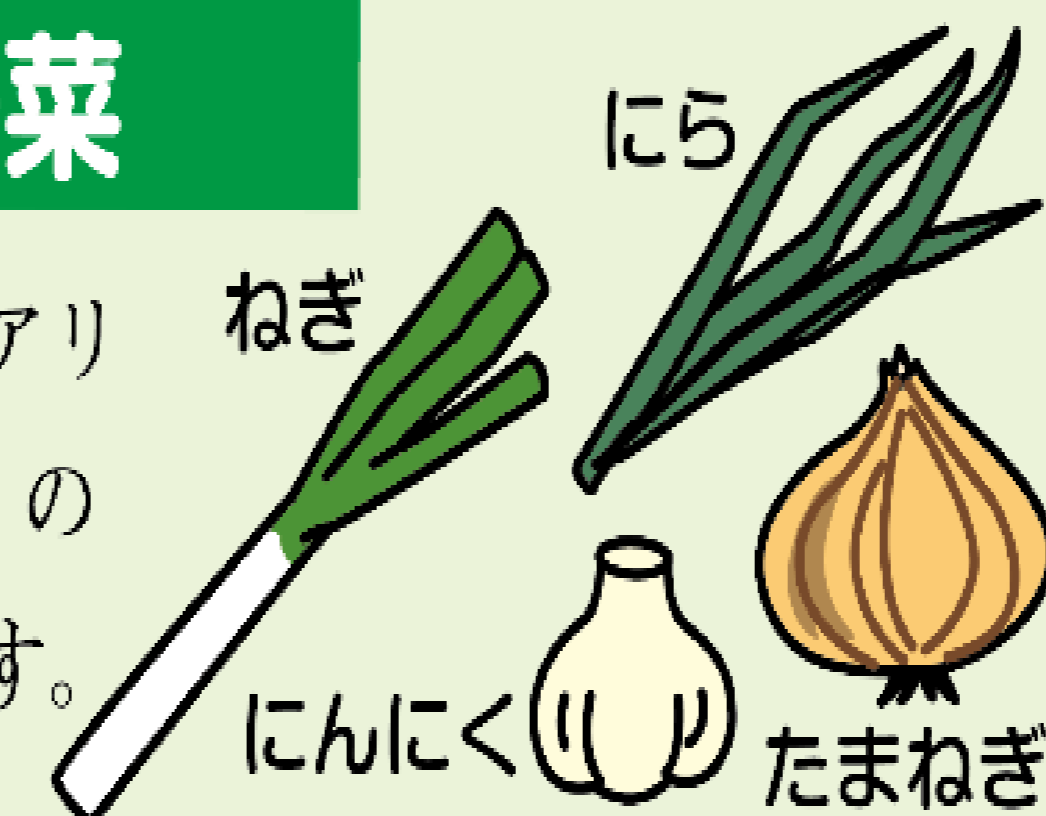
夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB₁を多く含む食べ物



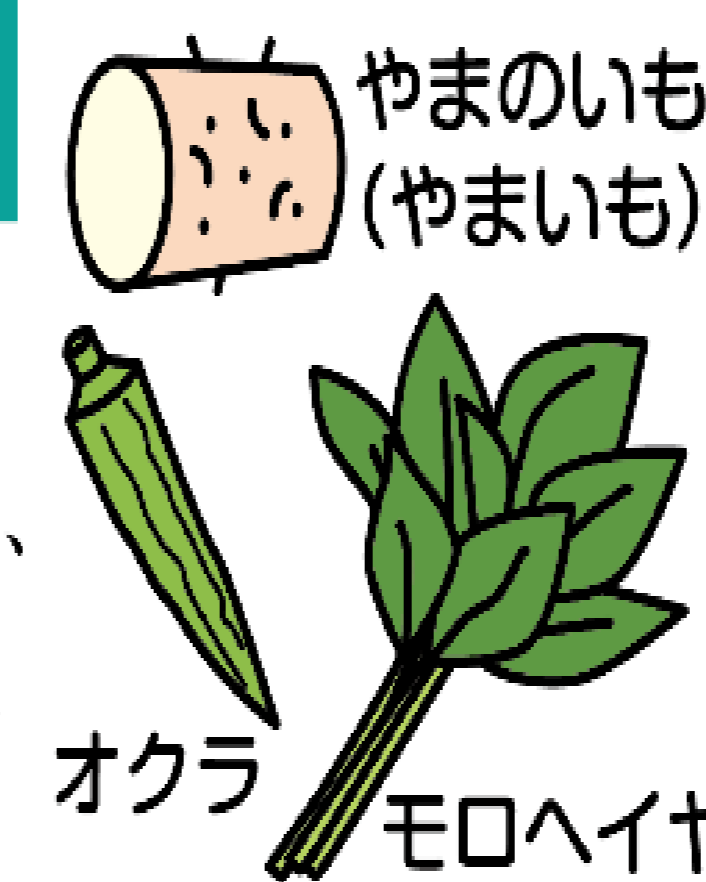
香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。



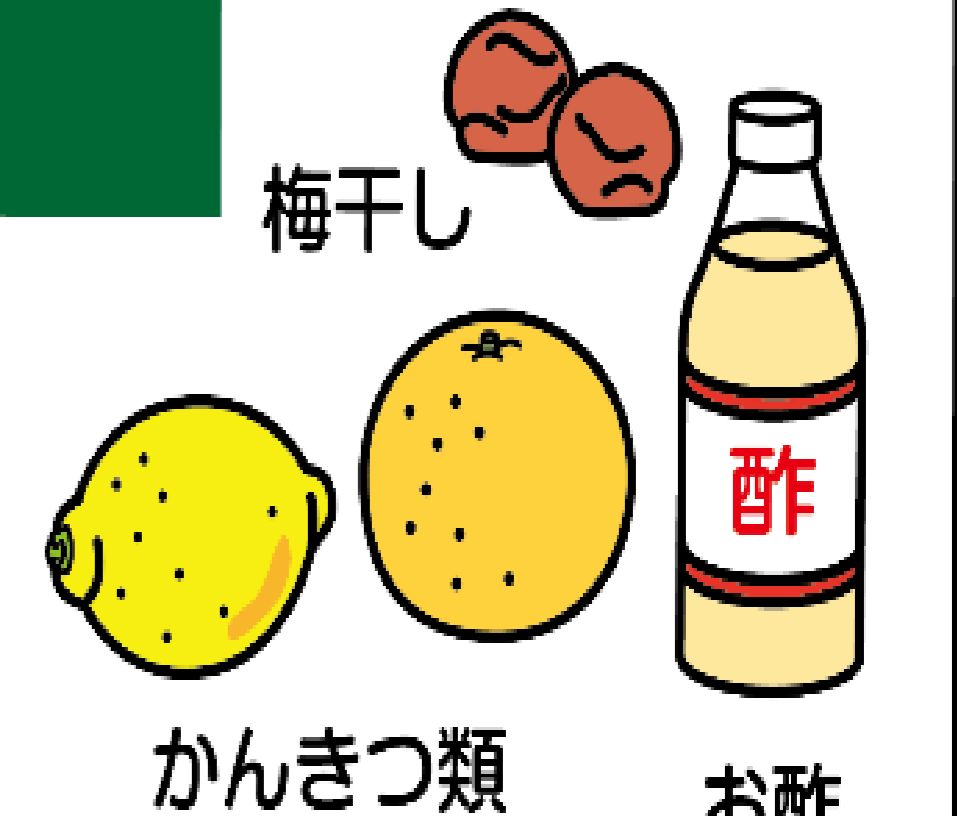
ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

