

【最長子配布】

# 令和3年度 7月給食献立



☆給食目標 何でも食べて丈夫になろう

小城市立三日月小学校

\*食品の後の( )内はアレルギー特定原材料7品目及び本校のアレルゲン表示です。コンタミについては記載していません。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん	○		ごはん			657 kcal
	さばの利久焼き		★まさば	いりごま		塩麴	27.4 g
	南瓜のみそ汁		油揚げ,米みそ		ぶなしめじ,たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,葉ねぎ	★削り節(鯖・鰹)	
	ピーマンと蒟蒻の炒り煮			三温糖,ごま油	青ピーマン,つきこんにやく	しょうゆ,唐辛子	
2 金	食パン	○		★食パン(小麦・乳)			682 kcal
	カレーコロッケ			★カレーポテトコロッケFe(小麦), 白絞油			24.2 g
	チーズサラダ		★チーズ(乳)	コーンクリームドレッシング	キャベツ,きゅうり		
	ABCスープ		★ベーコン(乳)	★アルファベットマカロニ(小麦)	たまねぎ,にんじん,こまつな,にんにく	鶏がらスープ,しょうゆ,塩,みりん	
5 月	セサミトースト	○		★食パン(小麦・乳),いりごま,★バター(乳),グラニュー糖			582 kcal
	ミネストローネ		鶏肉,大豆	★マカロニ(小麦),じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリ,パセリ,にんにく,トマト缶	ケチャップ,白ワイン,塩,ローレル,鶏がらスープ	23.7 g
	キャベツソテー		豚肉	油	キャベツ,にんじん	カレー粉,塩	
6 火	【まごわやさしい給食】 ごはん	○		ごはん			648 kcal
	いわしの梅煮		★いわし梅煮(小麦)				25.4 g
	切り干し大根のサラダ		★ハム(乳)	★ナムルドレッシング(小麦)	切干しだいこん,にんじん,きゅうり		
	具だくさんみそ汁		わかめ,生揚げ,米みそ,麦みそ	じゃがいも	こまつな,板こんにやく,葉ねぎ,しめじ	みりん,★削り節(鯖・鰹)	
7 水	【七夕献立】 ごはん	○		ごはん			701 kcal
	星型ハンバーグ (トマトソースかけ)		星型ハンバーグ(鶏・豚・大豆)	三温糖		ケチャップ,トンカツソース,みりん	23.6 g
	野菜炒め			油	キャベツ,たまねぎ,コーン,にんじん	しょうゆ,塩,白こしょう	
	春雨スープ		★くるま麩と鶏肉の団子(小麦)	マロニー	たまねぎ,にんじん,ほうれん草	鶏がらスープ,塩,酒,しょうゆ	
	天の川ゼリー			天の川ゼリー(ぶどう・りんご・みかん果汁)			
8 木	【佐賀ん魚給食】 ごはん	○		ごはん			678 kcal
	鯛の南蛮漬け		★まだい	★薄力粉,白絞油,三温糖		塩,白こしょう,酒,しょうゆ,穀物酢	28.5 g
	ひじきの五目煮		干ひじき,油揚げ	いりごま,三温糖,油	たまねぎ,にんじん,むき枝豆,つきこんにやく	しょうゆ,みりん,	
	夏野菜のみそ汁		油揚げ,米みそ,麦みそ	じゃがいも	かぼちゃ,たまねぎ,なす,キャベツ,葉ねぎ	★削り節(鯖・鰹)	
9 金	【九州の味巡り】 ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			657 kcal
	[小城市] あんかけマジェンバ皿うどん		豚肉,★さつまあげ(魚)	★揚げチャーメン(小麦),でん粉,ごま油	キャベツ,たまねぎ,もやし,にんじん,葉ねぎ	★マジェンバのたれ(貝),しょうゆ,塩	21.2 g
	フルーツみつ豆		黒豆	新カクテルゼリー,上白糖	みかん缶,黄桃缶,パイン缶		
12 月	食パン	○		★食パン(小麦・乳)			638 kcal
	メンチカツ		★キャベツのメンチカツ(小麦)	白絞油		中濃ソース	24.8 g
	ゆで枝豆				枝豆	塩	
	コーンスープ		鶏肉,★牛乳	じゃがいも	たまねぎ,クリームコーン,にんじん,パセリ	★シチュウウ(小麦・乳),鶏がらスープ,塩こしょう,	
	いちごジャム			国産いちごジャム			
13 火	ごはん	○		ごはん			590 kcal
	ビビンバ		豚肉	三温糖,ごま油	たけのこ,にんじん,白ねぎ,にんにく,しょうが,生しいたけ	しょうゆ,穀物酢,トウバンジャン	23.6 g
	ナムル			いりごま,三温糖	もやし,にら	しょうゆ,みりん	
	冬瓜のスープ		鶏肉	ごま油	とうがん,チンゲンツァイ,にんじん	鶏豚湯,しょうゆ,塩,白こしょう,	

\* 食品の後の ( ) 内はアレルギー特定原材料7品目及び本校のアレルゲン表示です。コンタミについては記載していません。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
14 水	高菜ごはん		ゆで大豆	ごはん,いりごま,三温糖,ごま油	刻み高菜漬け	酒,しょうゆ,塩	595 kcal
	わかめうどん	○	わかめ,鶏肉,★かまぼこ(魚)	★うどん(小麦)	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,ぶなしめじ	しょうゆ,酒,みりん,出し昆布,かつお節(だし)	20.4 g
	春巻き		★春巻(小麦)	白絞油			
15 木	ごはん			ごはん			628 kcal
	カレー肉じゃが	○	豚肉	じゃがいも,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,しらたき,むき枝豆	酒,カレー粉,しょうゆ,	20.4 g
	キャベツと油揚げの酢の物		油揚げ	上白糖	キャベツ,きゅうり	しょうゆ,穀物酢	
	冷凍ミカン				冷凍みかん		
16 金	【お誕生日おめでとう給食】 テーブルロール			★テーブルロール(小麦・乳)			632 kcal
	タンタン麺	○	豚ひき肉,豆みそ	★チャンポン麺(小麦),三温糖,ごま油	にんにく,たまねぎ,チンゲンツアイ,もやし,にんじん,たけのこ	しょうゆ,酒,みりん,トウバンジャン,しょうゆ,塩,	24.5 g
	きらきらフルーツミックス			アセロラジュレ	黄桃缶,パイン缶,みかん缶		
	チーズ		★ベビーチーズ(乳)				
19 月	【佐賀ん魚給食】 食パン			★食パン(小麦・乳)			680 kcal
	鯛のムニエル	○	★まだい	★薄力粉,★バター(乳)		酒,塩,白こしょう	31.3 g
	夏野菜のスープ		★ベーコン(乳)	じゃがいも	なす,トマト,たまねぎ,にんじん,むき枝豆,パセリ,にんにく	酒,鶏がらスープ,塩,白こしょう,	
	コーンサラダ			★野菜いっぱいドレッシング和風(小麦)	キャベツ,きゅうり,コーン		

## ごはんが中心の



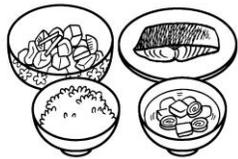
## 日本型食生活

# 和食のすすめ

小城・多久市学校栄養士会では和食を推進しています。和食というと手間がかかる、見た目が地味と敬遠されがちですが、日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があると言われています。主食のごはんを中心に、旬の食事を使った主菜(魚介など)、汁物(だしを使ったもの)、副菜(野菜)をバランス良く組み合わせた食事を「日本型食生活」と言い、世界が注目する「和食」なのです。

## 和食のゆりは

一汁二菜



ごはん和汁物に主菜、副菜を加えた基本的な献立です。

一汁三菜



一汁二菜にさらに副菜を追加した献立です。

※本膳料理(日本料理の原型といわれるもの)では、一汁三菜というと、ごはん・汁物・香の物に三菜(刺身・焼き物・煮物)を加えたものをいいます。

## 食物せんいと和食

高血圧、高脂血症、糖尿病、動脈硬化、痛風、がんなどを予防するもののひとつに食物せんいがありますが、和食は、食物せんいが豊富な根菜や芋、豆、きのこ、海藻などを美にたくみにとり入れています。



生活習慣病や肥満を防ぐ



コレステロールの吸収を妨げる

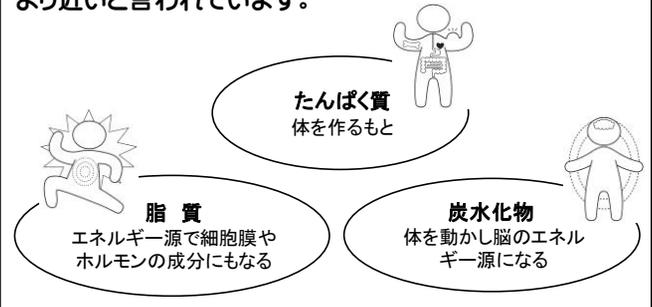
便秘解消に役立つ

## 適切な三大栄養素の比率

健康に良い食事の条件として栄養素の比率が人間の体に適していることが挙げられます。

昔は、三大栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率をどう摂取することが体にとって適切か、分かっていませんでした。現在では脂質の比率が高くなると、色々な病気を引き起こすことが分かっています。

和食の三大栄養素比率は、理想的なバランス(たんぱく質13~20%、脂質25~30%、炭水化物50~60%)により近いと言われています。



## 佐賀ん魚給食

昨年度より佐賀県では、新型コロナウイルス感染症の影響により需要が減少した水産物の需要喚起と、児童生徒が水産物への理解を深めるきっかけになることを目的とし、県産水産物の学校給食への無料提供が行われています。今年度はマダイが提供されます。三日月小では7月8日と19日の2回です。普段の給食では食べられない高級魚です。楽しみですね。

### マダイについてのQ&A

Q:どこで獲れたマダイなの?

A:佐賀県北部の伊万里湾や仮屋湾、外津浦で養殖されたマダイです。

Q:今回の提供されるマダイは、どのくらいの期間育てたマダイなの?

A:約2年間育てたマダイです。



## 九州の味巡り給食

毎月9日は九州の味巡り給食です。6月は熊本の大いーエンでした。今月は地元小城の味、あんかけマゼンバです。小城市観光協会からご提供いただいたマゼンバのたれを使って作ります。お楽しみに!

お店によって色々なバリエーションがあります。今月の給食ではバリエーションのあんかけマゼンバ皿うどんを作ります。

