



7月 こんだてひょう

(前半)

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料
							kcal	
1 (金)		(ドッグパン) ① セルフツナサンド なつやさい ② 夏野菜のスープ	ぎゅうにゆう ①まぐるフレーク ②とりにく ウインナー	ドッグパン ①/ンエッグマヨネーズ あぶら ②じゃがいも	①たまねぎ パセリ カーネルコーン ②かぼちゃ なす えだまめ トマト にんにく	①しお こしょう ②コンソメ チキンガラスープ	661 29.6	ピーナッツジャム 水あめ 砂糖 ショートニング ピーナッツバター 小麦粉
4 (月)	○	ごはん ① 炒り鶏 ふた ② 豚みそ れいどう ③ 冷凍みかん	ぎゅうにゆう ①とりにく ちくわ つくね あつあげ ②ぶたにく だいず みそ ちやうけみそ	こめ ①じゃがいも さとう ごまあぶら ②さとう ごま ごまあぶら	①こんにやく ごぼう にんじん れんこん いんげん しいたけ ②はねぎ ③れいどうみかん	①しよゆう さけ しお みりん けずりぶし ②さけ	649 28.0	ふりかけ (ごまひじき) 黒ごま 白ごま 砂糖 でん粉 食塩 ひじき しょうゆ 赤しそ 青のり こんぶ
5 (火)	○	コッペパン ① 太平燕 ② かつおのメンチカツ ③ ピーナッツジャム	ぎゅうにゆう ①ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご ②かつお	コッペパン ①はるさめ ごまあぶら ②あぶら ③ピーナッツジャム	①にんにく にんじん たまねぎ ふかねぎ もやし きくらげ	①さけ しお こしょう 白湯 しょうゆ	617 25.2	クリームソーダ風ゼリー 砂糖 水あめ 植物油脂 豆乳クリーム 寒天 ゼラチン
6 (水)	○	ごはん ① かいのこ汁 ② ゴーヤチャンプルー ③ ふりかけ(ごまひじき)	ぎゅうにゆう ①だいず とうふ うすあげ こんぶ みそ おから ②ぶたにく ベーコン たまご	こめ ①あぶら さとう じゃがいも こんにやく ②ごまあぶら	①かぼちゃ なす ごぼう はねぎ もやし きくらげ	①にぼし ②しお みりん しょうゆ	588 23.3	ナン ※アルゲンフリー
7 (木)		(すしめし) ① 夏色ちらしずし ② ユーン卵スープ ③ クリームソーダ風ゼリー	ぎゅうにゆう ①ぶたにく ②とうふ たまご かにふうみかまぼこ	こめ むぎ ①さとう ごま ごまあぶら ②じゃがいも かたくりこ	①にんじん キムチ えだまめ ②たまねぎ コーン えのきたけ きくらげ	①すしず しょうゆ さけ しお みりん ②コンソメ チキンブイヨン	631 23.1	
8 (金)		ナン ① キーマカレー ② ABCスープ	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく ぶたにく だいず ②カットウインナー	ナン ①あぶら さとう マーガリン ②アルファベットマカロニ じゃがいも	①にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ②キャベツ えだまめ コーン	①しお ワイン こしょう カレールー カレー粉 ケチャップ ウスターソース ②コンソメ チキンガラスープ	603 24.8	

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんを必ず食べましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ○ 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 野菜は、ビタミン類をたっぷり含む水分補給にも役立ちます。 ○ 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 砂糖が入った清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ○ 汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにしましょう。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ○ 冷たい物ばかりでなく、温かい飲物や料理を取り入れて、胃腸をだいにしあげましょう。

残食調査の結果をお知らせします！

6月13日(月)～17日(金)に残食調査を実施しました。残食調査は、残った給食の量をもとに、皆さんがどれだけ栄養をとれているか調べるものです。今回は主食(パン・ごはん)、主菜(温食)、牛乳を対象に調査を行いました。

《調査した献立》

- 13日(月)…ごはん 大豆の五目煮 牛乳
- 14日(火)…ミルクパン なすとベーコンのパスタ 牛乳
- 15日(水)…ごはん わかめスープ 牛乳
- 16日(木)…ごはん 開花煮 牛乳
- 17日(金)…ドッグパン 夏野菜のミネストローネ 牛乳



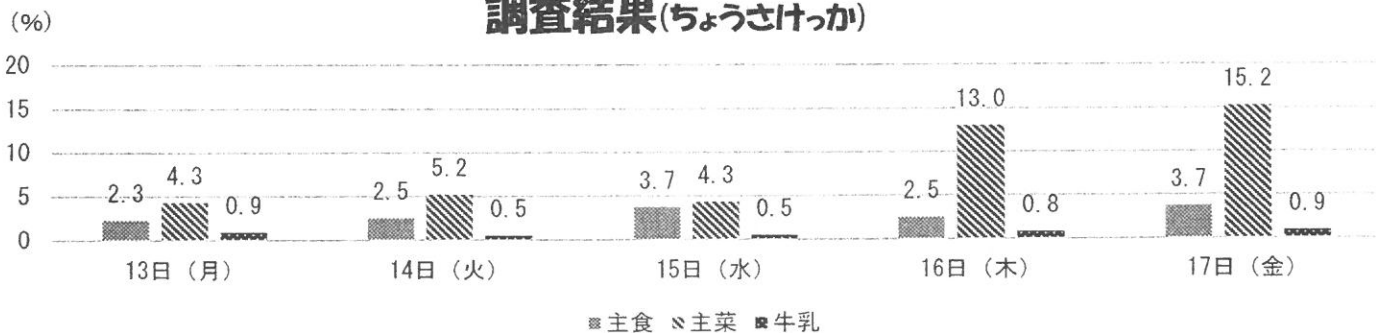
7月 こんだてひょう

(後半)

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゆうは、まいにち つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料	
							kcal		たんぱく質 g
11 (月)	○	黒米ごはん	① 豚肉と冬瓜の甘辛煮 ② さばのホイル焼き	① ぶたにく あつあげ ② さば みそ	ごはん くるまい ① あぶら さといも ② こんにやく くるざとう	① しょうが にんじん ごぼう とうがん いんげん しいたけ	① しょうゆ さけ しお さけみりん	641 31.3	さばのホイル焼き さば 砂糖 みそ 本みりん 米粉 水 カレールー ※アレルギーフリー
12 (火)	○	黒砂糖パン	① 肉うどん ② ツナと野菜の炒め物	① ぎゅうにく ② わかめ うすあげ かまぼこ ③ かつおフレーク	くるざとうパン ① うどん さとう あぶら ② ごまあぶら ごま 卵 マヨネーズ	① にんじん たまねぎ ふかねぎ しいたけ ② キャベツ コーン もやし こまつな	① しょうゆ さけ みりん さばぶし ② こしょう	610 25.0	ミートボール 鶏肉 たまねぎ 豚肉 パン粉 砂糖 でん粉 餅クリームアイス 砂糖 もち米粉 粉あめ でん粉 脱脂粉乳
13 (水)		(筑州の産みごはん)	① 夏野菜カレー ② カラフルポンチ	① ぎゅうにく ② ミートボール	こめ きゅうりゆめがみ ① あぶら じゃがいも	① にんにく かぼちゃ たまねぎ えだまめ アップルソース ② みかん りんご パイン もも	① ワイン こしょう カレールー ウスターソース	634 20.5	
14 (木)	○	ごはん	① 牛肉の柳川煮 ② ゴーヤの揚げがらめ	① ぎゅうにく ② あつあげ こうやどうふ たまご	こめ ① あぶら さとう いとこんにやく かたくりこ ② こむぎこ ごま	① しょうが にんじん たまねぎ ごぼう いんげん しいたけ ② ゴーヤ	① さけ みりん しょうゆ ② みりん しょうゆ	645 23.6	
15 (金)		ミルクパン	① ペンネのケチャップ煮 ② いりこナッツ ③ 元気ヨーグルト	① ぎゅうにく ② とりにく ミートボール ひよこまめ ③ にぼし	ミルクパン ① ペンネ あぶら じゃがいも さとう ② アーモンド カシューナッツ	① にんにく にんじん たまねぎ セロリ しめじ いんげん トマト	① ワイン しお こしょう ケチャップ コンソメ チキンガラスープ ② しょうゆ	616 28.2	
19 (火)		(コンソメごはん)	① カラフルピラフ ② ミネストローネ ③ 餅クリームアイス	① ぎゅうにく ② とりにく ③ ウインナー だいず	こめ ① あぶら ② じゃがいも マカロニ あぶら	① にんじん たまねぎ コーン えだまめ ② にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ	① コンソメ しお こしょう ② ワイン しょうゆ こしょう ガラスープ	673 21.3	

調査結果(ちょうさけっか)



調査期間中は普段と比べ、全体的に残食がともすなかつたです。しかし、その中で自立していたのは主菜(温食)の残食でした。特に16日の開花煮・17日の夏野菜のミネストローネは残食率も高く、野菜の風味を感じやすい献立は苦手なことがわかります。また、残食の原因を調べたところ次のようなことがわかりました。

- ・苦手な食材、食べ慣れていない食材がある(セロリやパセリ等の野菜、きくらげ等のきのこ類、豆類etc)
- ・給食の量が多く食べきれない ・準備に時間がかかる、食べるスピードが遅いなどの理由で時間が足りない

結果を踏まえ、これからも子供たちがおいしく楽しく食べられる給食作りを心掛けていきます。

ご家庭でも話題にされてみてください。

給食は、栄養バランスや食材の組み合わせを考えながら作られています。残さずいただき、健康な体を手に入れましょう!

