



# 7月 こんだてひょう

鹿児島市立  
中山小学校

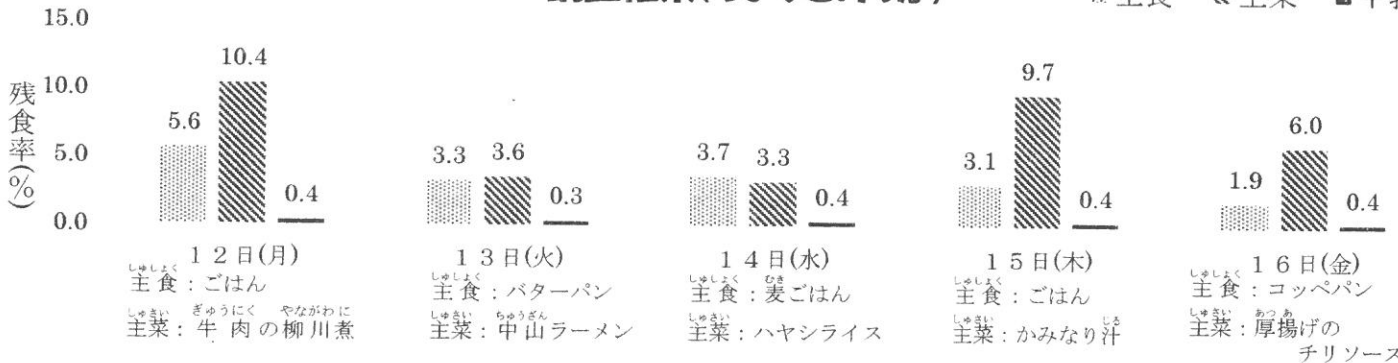
日(曜)	はしの日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	あか	きいろ	みどり	調味料	エネルギー	加工品の原材料	
			からだをつくる	エネルギーのもとになる	からだのちょうしをととのえる	など	kcal たんぱく質g		
3(月)	○	ごはん	① 酸辣湯 ② 青椒肉絲 ③ フルーツ杏仁風プリン	① ぶたにく たまご どうふ ② ぎゅうにく ③ フルーツあん にんプリン	こめ ① あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら ② さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	① にんじん たまねぎ いら チンゲンサイ もやし きくらげ しょうが ② にんにく ピーマン たけのこ きピーマン しいたけ しょうが	① さけ こしょう しょうゆ しお す がらスープ ② しょうゆ さけ こしょう オイスターソース	589 24.4	フルーツ杏仁風プリン 水あめ 豆乳 あんず もも でんぷん
4(火)	○	ミルクパン	① ペンネのケチャップ煮 ② ツナと小松菜のソテー	ぎゅうにく ① とりにく ミートボール ひよこまめ ② まぐろフレーク	ミルクパン ① ペンネ じゃがいも さとう あぶら ② マーガリン	① にんじん たまねぎ セロリ トマト しめじ いんげん にんにく ② こまつな コーン	① ケチャップ コンソメ ワイン しお こしょう がらスープ ② しお こしょう しょうゆ	572 24.9	ミートボール 鶏肉 たまねぎ 豚肉 パン粉 砂糖 しお でん粉
5(水)		(すしごはん)	① 夏色ちらしずし ② 流れ星スープ ③ もちクリームアイス	ぎゅうにく ① ぶたにく ② どうふ ③ もちクリームアイス	こめ むぎ ① さとう ごま ごまあぶら ② ビーフン あぶら	① にんじん キムチ えだまめ ② にんじん たまねぎ コーン えのきたけ オクラ	すしず ① しょうゆ さけ しお ② しょうゆ しお こしょう ガラスープ	661 21.0	もちクリームアイス(バナナ) 乳類 砂糖 もち米粉 粉あめ 全粉乳 油脂 でん粉
6(木)	○	ごはん	① かぼちゃのうま煮 ② 竜ちゃんの甘辛揚げ ③ 添えキャベツ	ぎゅうにく ① とりにく ぶたにく あつあげ さつまあげ ② すなぎも竜ちゃん	こめ ① さとう あぶら ② あぶら	① こんにやく かぼちゃ いんげん ごぼう しいたけ ほしだいこん ③ キャベツ	① しょうゆ さけ さけみりん さばおし ③ すしず	582 26.5	七塔ゼリー(パイン味) パインアップル 砂糖 水あめ
7(金)		ビタパン	① ミートサンド ② マカロニスープ ③ たなばたゼリー	ぎゅうにく ① とりにく ぶたにく だいずミート ② ウインナー どうふ ミートボール レッドキドニー	ピタパン ① あぶら パンこ さとう マーガリン ② マカロニ じゃがいも ③ たなばたゼリー	① にんにく にんじん ピーマン たまねぎ ② にんじん だいこん パセリ コーン しいたけ	① ワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース ② がらスープ しょうゆ しお こしょう さけ	558 24.4	ひじきのり 水あめ 砂糖 しょうゆ みりんのり ひじき にほし かつお
10(月)	○	ごはん	① かいのこ汁 ② ゴーヤチャンプルー ③ ひじきのり	ぎゅうにく ① だいず どうふ あぶらあげ みそ こんぶ おから ② かつおぶし ぶたにく ベーコン たまご こうやどうふ ③ ひじきのり	こめ ① じゃがいも あぶら ② ごま ごまあぶら	① こんにやく かぼちゃ なす ごぼう はねぎ ② にがうり もやし	① にほし ② しょうゆ しお みりん	572 24.6	九州の恵み(裏面) 押麦 もち麦 黒米 青玄米 大豆 もちぎび もち玄米 赤米 もちあわ

## 残食調査の結果をお知らせします!

6月12日(月)～16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。

### 調査結果(ちょうさけっか)

■ 主食 ■ 主菜 ■ 牛乳



調査期間中はいつもと比べ、残食がとて少なかったです。その中で目立っていたのは主菜(温食)の残食でした。特に12日の柳川煮・15日のかみなり汁は残食率が高かったです。普段から、煮物は残って返ってくる事が多いです。食べ慣れていない食材や料理は、残食率が高い傾向にあります。これを機に、ご家庭で話題にさせていただき、ぜひ食卓に出していただくと有難いです。お家での食べ慣れたご飯が、お子さんの食事の基礎をつくれます。

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!





# 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、毎日つきます。	あか	きいろ	みどり	調味料 など	エネルギー	加工品 の 原材料	
			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		kcal		たんぱく質 g
11 (火)	○	こめこいりパン	①肉うどん ②ツナと野菜の炒めもの ③50周年みかんジュース	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく かまぼこ わかめ ②かつおフレーク あぶらあげ	こめこいりパン ①うどん さとう あぶら ②さとう ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	①にんじん たまねぎ キャベツ ふかねぎ しいたけ ②にんじん もやし こまつな コーン ③みかんジュース	①しょうゆ さけ みりん さばぶし ③しょうゆ こしょう	592 25.0	カクテルゼリー 砂糖 りんご果汁 ぶどう果汁 豆乳 もも果汁 寒天 ミルメークコー ヒー
12 (水)		九州のめぐみごはん	①夏野菜カレー ②カクテルポンチ ③ミルメークコーヒー	ぎゅうにゆう ①とりにく ミートボール ③ミルメークコーヒー	こめ 九州のめぐみ ①じゃがいも あぶら	①かぼちゃ たまねぎ なす えだまめ りんご にんにく ②みかん もも パイン カクテルゼリー ぶどうゼリー ナタデココ	①カレーウ カレーこ こしょう あかワイン ウスターソース	644 19.1	いわしの梅煮 いわし 砂糖 しそ しょうゆ みりん でん粉 梅肉 塩
13 (木)	○	ごはん	①豚肉と冬瓜の甘辛煮 ②いわしの梅煮	ぎゅうにゆう ①ぶたにく あつあげ ②いわしのうめに	こめ ①さといも くろさとう あぶら	①こんにやく ごぼう にんじん とうがん いんげん しいたけ しょうが	①しょうゆ さけみりん しお さけ	581 26.6	自身魚フライ ホキ パン粉 小麦粉 塩 でん粉
14 (金)		バーガーパン	①セルフフィッシュバーガー (白身魚フライ・1食タルタル) ②豆と麦のスープ	ぎゅうにゆう ①しろみ魚フライ ②ひよこめ ウインナー とうふ レンズまめ レッドキドニー	バーガーパン ①あぶら ノンエッグタルタル ②むぎ じゃがいも	②にんじん たまねぎ パセリ コーン しめじ	②しょうゆ しろワイン こしょう がらすープ	591 25.1	ぶどうゼリー ぶどう 砂糖 でん粉 ハヤシルウ& デミグラスソース アレルゲンフリー
18 (火)	○	ツイスト バターパン	①太平燕 ②茎わかめの炒めもの ③ぶどうゼリー	ぎゅうにゆう ①ぶたにく かまぼこ いか うずらたまご ②あぶらあげ くきわかめ	バターパン ①はるさめ あぶら ごまあぶら ②さとう ごまあぶら	①にんじん たまねぎ キャベツ ふかねぎ もやし きくらげ にんにく ②にんじん こまつな ほしだいこん コーン ぶどうゼリー	①しょうゆ さけ パイタン しお こしょう ちゅうかあじ ②しょうゆ みりん	600 24.8	50周年みかん ジュース みかんジュ ースが給食に登 場してから、50 周年を迎える そうです。11 日は50周年を 記念して無償 で提供された ジュースです。
19 (水)		むぎごはん	①ハヤシライス ②ミックスソテー ③ジョア(プレーン)	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく ひよこめ ②ウインナー ③ジョア	こめ むぎ ①じゃがいも あぶら ②あぶら さとう	①にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく マッシュルーム トマト ②にんじん キャベツ もやし アスパラガス コーン	①ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ しお こしょう ウスターソース あかワイン ②こしょう しお しょうゆ	635 26.0	

暑い日が続く、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺類だけで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。一日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすには

### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

**ビタミンB1**

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

**ビタミンC**

野菜、果物、いも類など

### 冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

### こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。