令和６年

７　月　　給　食　献　立　表

June

筑後北中学校

日	曜	献立名 主食	牛乳	献立名 おかず	今日のひとこと	食品名と体の中での働き おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	おもにエネルギーになる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
1	月	キムチチャーハン	○	シュウマイ きゅうりキムチ 春雨スープ	キムチチャーハンは、給食の人気メニューのひとつです。朝鮮半島の漬け物であるキムチをご飯に混ぜ込んでいます。	豚肉 シュウマイ 鶏肉 うずらの卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 しょうが きゅうり もやし キャベツ しいたけ	米 春雨 シュウマイの皮 砂糖	油 ごま油 ごま	715 28.1
2	火	麦ご飯	○	白身魚の南蛮漬け キャベツのソテー（ちっごの日） ちっごのみそ汁	★ちっごの日★ 今日は、筑後市でとれた食べ物を味わう「ちっごの日」です。今月の「ちっごのみそ汁」には、筑後市産の「なす」を使っています。なすは、約90%が水分でできており、体温を下げてくれる働きがあります。	ホキ ベーコン 豆腐 ふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき なす	米 麦 でんぷん 砂糖	油	752 28.2
3	水	八女地区大会										
4	木	手巻き寿司（すし飯） 焼のり	○	ツナサラダ 卵焼き 納豆 七夕汁 七夕ゼリー	7月7日は、五節句のひとつの「七夕」です。一年に一度、七夕の日にだけ、おりひめとひこ星が、天の川を渡って会うことを許されるという、「中国の星伝説」から始まったといわれています。今日の給食は、魚そうめんを天の川に見立て、星型のふを使った「七夕汁」です。	卵 納豆 ツナ 魚そうめん ふ 豆腐	牛乳 のり	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 砂糖 ゼリー	マヨネーズ	783 29.8
5	金	世界の料理（イタリア） キャロットパン	○	海の幸スパゲッティ イタリアンサラダ	★世界の料理～イタリア～★ イタリアは地中海に面しており暖かい地域です。魚介類、トマト、オリーブオイルなど、イタリアでとれる食材を使ったスパゲッティをおいしくいただきましょう。	いか えび ベーコン ハム	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル	796 29.5
8	月	麦ご飯	○	ハヤシビーフ カリカリサラダ ヨーグルト	今日のサラダに入っている大豆は、「畑の肉」とよばれるほど、からだを作る「たんぱく質」が豊富で、食物繊維や鉄など、日本人に不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。	牛肉 大豆 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	米 麦 砂糖	油 ルウ	906 29.1
9	火	麦ご飯	○	豚肉と野菜のしょうが炒め 魚そうめん汁	豚肉はビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わる時に手助けをしてくれる重要な栄養素です。また、疲れた体を元気にしてくれます。暑い夏を元気に過ごすためにも、今日は豚肉を食べてビタミンB1を補給しましょう。	豚肉 豆腐 魚そうめん みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま	703 24.9
10	水	パリオリンピック献立（フランス） ソフトフランス レーズンクリーム	○	ポトフ トマトオムレツ フレンチサラダ ブラマンジェ	7月24日からパリオリンピックが開催されます。これにちなんで、今日はフランスが発祥の料理にしています。デザートのブラマンジェの「ブラン」は「白い」というフランス語で、白い食べ物という意味です。	鶏肉 卵 ウインナー ハム	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー レモン	パン じゃがいも ブラマンジェ	油 レーズンクリーム	816 31.4
11	木	麦ご飯	○	鶏のさっぱり煮 酢の物 実だくさんみそ汁 フルーツムース	鶏のさっぱり煮には、酢を使っています。酢は、だ液や胃酸の分泌を促し、暑いときには、食欲を回復するはたらきがあります。	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ 白すり干	にんじん	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 ムース	ごま	742 31.3
12	金	パインパン 乾パン	○	焼きそば ローリングストックサラダ 冷凍みかん	今から7年前の7月5日に、九州北部豪雨が発生しました。災害時の食事を体験し、備蓄する食品について考えましょう。今日のサラダは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を見ながら使用し、使ったら買い足していくという「ローリングストック」できる食材を使ったサラダです。	豚肉 あさり てんぷら いか ツナ 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 切干大根 みかん ドライパイン	パン 乾パン スパゲッティ	油 マヨネーズ ごま	974 38.5
15	月	海の日										
16	火	麦ご飯		マーボー豆腐 バンサンスー	バンサンスーは中華料理のひとつです。中国語で「バン」は「和える」、「サン」は数字の「3」、「スー」は「糸のように細く千切りにする」という意味があります。	牛肉 豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油	795 28.1
17	水	食パン ココアクリーム	○	鶏肉とレバーのチリソース煮 中華スープ	レバーは、鉄を多く含む食品です。鉄は、血液の中に含まれ、全身に酸素を送り届ける重要な役割をしています。成長期の体にとても重要な栄養素です。体が健康に成長するためにも、しっかりと鉄分をとりましょう。	鶏肉 レバー 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく	パン 小麦粉 ココアクリーム でんぷん 春雨	油 ごま油	818 35.7
18	木	麦ご飯	○	夏野菜カレー フルーツヨーグルト和え（ちっごの日）	★ちっごの日★ 夏野菜カレーの「ピーマン、たまねぎ、なす、にんにく」は筑後市産です。日光をたっぷり浴びた夏野菜を味わいましょう。	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト ピーマン かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく しょうが パイン もも みかん	米 麦	油 ルウ	826 23.1
19	金	郷土料理（沖縄県） 昆布ご飯	○	ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワーサーゼリー	★郷土料理～沖縄県～★ 今日は、沖縄県の郷土料理です。「ゴーヤチャンプルー」は、豆腐とゴーヤを使ったチャンプルー（炒め物）です。また、沖縄県ではもずくや昆布を使った料理が有名です。	豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布 かつお節 もずく	にんじん ねぎ	ゴーヤ キャベツ えのきたけ しいたけ	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	702 27.5

８　月　　給　食　献　立　表

August

26	月	ナン	○	夏野菜のキーマカレー キャベツとコーンのソテー ジョアマスカット	ナンは、タンドールという、釜の側面に貼り付けて焼かれるパンのなかまで、インドでは主食として食べられる地域があります。カレーにつけたり、ちぎって入れて食べましょう。	豚肉 鶏肉	牛乳 ジョア	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし なす にんにく じょうが	ナン	油 ルウ	693 27.8
27	火	麦ご飯		いわしの甘露煮 じゃがいものきんぴら わかめとふのみそ汁	今日の給食は、主食（麦ご飯）、主菜（いわし甘露煮）、副菜（じゃがいものきんぴら）、汁もの（わかめとふのみそ汁）がそろった日本型の食事です。主食、主菜、副菜、汁ものがそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。	鶏肉 ふ 油揚げ みそ	牛乳 いわし わかめ	にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく たまねぎ しめじ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま 油	747 27.6
28	水	麦ご飯	○	焼肉 にらたまスープ	にらは、切ってもまたすぐのびてくる生命力のある野菜で、食べると元気がでます。今日は、卵と一緒にスープでいただきましょう。	牛肉 卵 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ たまねぎ しいたけ もやし しょうが にんにく りんご	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	774 25.9
29	木	麦ご飯	○	牛丼 わかめソテー（ちっごの日） 梨	★ちっごの日★ 今日は、筑後市でとれた食べ物を味わう「ちっごの日」です。筑後市では、梨の栽培が盛んです。梨は水分がたっぷり含まれており、暑い夏にぴったりの果物です。	牛肉	牛乳 わかめ 白すり干	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ こんにゃく とうもろこし 梨	米 麦 砂糖	油 ごま	773 24.6
30	金	ワンローフパン いちご&マーガリン	○	ハンバーグケチャップソース じゃがソテー 野菜スープ	今日のハンバーグのケチャップソースは、ケチャップとトマトピューレとウスターソース、パイナップルで作っています。パイナップルの酸味でさっぱりとした味わいとなり、暑い夏にぴったりのソースです。肉などのたんぱく質と一緒にパイナップルを食べると消化を助けてくれます。	ハンバーグ ウインナー 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし パイン	パン じゃがいも ジャム	バター マーガリン	797 34.1

※学校行事・物資の都合等により献立の内容が変更になる場合があります。
※食物アレルギー等がある場合は、家庭で献立表を確認してから登校させてください。