令和７年度

7月分 こんだてひょう

飯塚市立大分小学校

日	曜	こんだてめい		つかわれているざいりょう　と　からだのなかでのはたらき （あかのグループ）おもにからだをつくるもとになるしょくひん		（みどりのグループ）おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん		（きいろのグループ）おもにエネルギーのもとになるしょくひん		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g	行事他
1	火	コッペパン　いちごジャム ハンバーグデミグラスソース レンズまめいりやさいスープ	○	ぶたにく　とりにく チキンウインナー レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　セロリ しめじ　いちご	パン　じゃがいも でんぷん さとう　みずあめ	あぶら	567 23.2	
2	水	**☆かみかみデー☆**　きょうは、「たくあん」をよくかんでたべましょう。 **☆しゅんのしょくざい☆**　きょうは、いまがしゅんの「とうがん」をつかったみそしるをとりいれています。 むぎごはん さばおろしに　たくあんいため とうがんのみそしる	○	さば とうふ　あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ　とうがん たまねぎ　たくあん	こめ　むぎ さとう	ごま あぶら	570 22.2	
3	木	ごはん　ごぼうのメンチカツ すきこんぶのいりに じゃがいものそぼろに	○	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう あおさ こんぶ	にんじん いんげん	ごぼう　たまねぎ えだまめ　しょうが こんにゃく	こめ　じゃがいも パンこ さとう	あぶら	642 24.5	
4	金	むぎごはん あつあげのみそいため うずらたまごいりちゅうかスープ	○	ぶたにく　とりにく うずらたまご あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ　にんにく しょうが　きくらげ	こめ　むぎ でんぷん　さとう	ごまあぶら あぶら	595 25.0	
7	月	**☆たなばた☆**　７が７かは「たなばた」です。たなばたにちなんだ「うおそうめんじる」、ぎょうじやいわいごとのときにたべられる「ちらしずし」をとりいれています。 ちらしずし ししゃもフリッター（①②：１ひ、③～⑥：２ひ） いんげんのマヨいため　うおそうめんじる	○	とりにく いとよりだい	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう　えだまめ コーン　しいたけ えのきたけ	こめ　こむぎこ でんぷん　さとう	あぶら	707 23.7	
8	火	しょくパン　マーシャルビーンズ ブロッコリーとウインナーのソテー だいずとペンネのケチャップに	○	チキンウインナー ぶたにく　だいず きんときまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ブロッコリー にんじん トマト　パセリ	たまねぎ　にんにく セロリ マッシュルーム	パン ペンネマカロニ さとう	あぶら	586 25.4	
9	水	**☆しょくいくめざしのひ☆**　こざかなをたべて、「ならべかたのたつじん」をめざしましょう！ ごはん きりぼしだいこんとしらすぼしのいためナムル チムタク	○	とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん にら	きりぼしだいこん たまねぎ　しょうが にんにく	こめ　じゃがいも はるさめ　さとう	ごまあぶら あぶら	570 18.0	
10	木	**☆きょうどりょうり☆**　きょうは、おおいたけんのきょうどりょうりである「だんごじる」、とくさんひんのかぼすをつかった「キャベツのかぼすあえ」をとりいれています。 ごはん　いわししょうがに キャベツのかぼすいため だんごじる	○	とりにく いわし　ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ　たまねぎ ごぼう　しょうが こんにゃく　かぼす	こめ　やせうま さとう	ごまあぶら	591 20.9	
11	金	**☆いいづかのだいどころ☆**　きょうは、いいづかでとれた「なす」をつかったりょうりをとりいれています。 ガパオライス （むぎごはん　ガパオライスのぐ） かぼちゃのとうにゅうスープ	○	ぶたにく　とりにく ベーコン　しろいんげんまめ だいず　とうにゅう	ぎゅうにゅう	あかピーマン　バジル あおピーマン　かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ　なす にんにく　しめじ レモン	こめ　むぎ さとう	あぶら	590 24.5	
14	月	カレーライス （むぎごはん　チキンカレー） フルーツアセロラジュレ	○	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　グリンピース にんにく　しょうが　みかん パイナップル　もも　アセロラ	こめ　むぎ じゃがいも さとう　みずあめ	あぶら	622 18.3	
15	火	**☆せかいのりょうり☆**　きょうは、ベトナムのりょうりです。「バインミー」、「フォー」をとりいれています。 バインミー （はいがせわりパン　チキンサラダ） フォー　ヨーグルト	○	とりにく　ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ　たまねぎ もやし　しょうが	パン　ビーフン さとう	ごまあぶら あぶら	571 25.9	
16	水	**☆カルシウムデー☆**　きょうは、カルシウムいっぱいの「ごま」をとりいれています。 ごはん あさりとやさいのごまずいため しおマーボーどうふ	○	ぶたにく　とりにく あさり　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	キャベツ　たまねぎ しょうが　しろねぎ にんにく	こめ　でんぷん さとう　みずあめ	ごま ごまあぶら あぶら	571 22.7	
17	木	ごはん　ごもくあつやきたまご にんじんとツナのいためもの あつあげのにもの	○	ぶたにく　まぐろ たまご　あつあげ	ぎゅうにゅう もずく ひじき	ほうれんそう にんじん きぬさや	コーン　もやし　たまねぎ しいたけ　こんにゃく	こめ　でんぷん さとう	あぶら	620 23.7	

※　都合により、献立や材料が変更になることがあります。

給食費の納入について、ご協力をお願いします。
7月分の給食費の口座振替日は**9月1日(月)**です。

《　栄　養　価　》

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	マグネシウム（mg）	ビタミン A（μgRE）	ビタミン B1（mg）	ビタミン B2（mg）	ビタミン C（mg）	食塩相当量（g）	食物繊維（g）
7月分平均	601	22.9	19.9	371	3.8	101	233	0.55	0.50	24	2.1	5.8
基準値	650	21～33	14～22	350	3.0	50	200	0.40	0.40	25	2ｇ未満	4.5以上

（※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値（令和３年２月改正）を使用）

郷土料理について知ろう！　大分県「キャベツのかぼす和え」「団子汁」

今月は、大分県の郷土料理「団子汁」、特産品であるかぼすを使った「キャベツのかぼす和え」です。団子汁は、小麦粉をこねて作った団子を野菜と一緒に煮込んだ汁物です。団子汁の「団子」は、味をしみこみやすくするため、麺のような薄く平たい形にされています。かぼすは、香りがさわやかな柑橘系の果物で、しぼった果汁を料理に使うことが多いです。