

Table with columns for Date (日), School Name (献立名), Food Categories (ざいりょう), Seasoning (調味料), Energy (エネルギー kcal), Protein (たんぱく質 g), Calcium (カルシウム mg), and Messages (献立のメッセージ). Rows include meals like ごはん, ぎゅうにゅう, さけフライ, etc., for dates from 1st to 16th.

	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える				
		献立のメッセージ						
17 金	ごはん	ごめ				566	23.2	315
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*家でも「つく」練習をしよう*		
	ちくぜんに	さといも さとう あぶら	とりにく ごおやどうふ	たけのこ こんこん ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん 塩	料理のしあげはつぎわけです。おいしい料理を見たり、ちょうどよい量につぎわけするには、練り返しの練習が早道です。家でも「つく」練習をしてみよう。家族が喜び、自分の手先も器用になります。		
	キャベツのいそあえ	さとう	のり	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩			
20 月	コッパパン	コッパパン				608	24.7	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*アスパラガス*		
	メンチカツ	パンこ さとう あぶら	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	今日は「アスパラガスのソテー」です。アスパラガスは今の時期においしい野菜です。食べるのとつかけをとって、甘くておいしい野菜です。食べるのとつかけをとって、甘くておいしい野菜です。食べるのとつかけをとって、甘くておいしい野菜です。		
	アスパラガスのソテー	さとう あぶら	ベーコン	アスパラガス キャベツ たまねぎ トマト	ケチャップ ワイン 塩 こしょう	アスパラガスは今の時期においしい野菜です。食べるのとつかけをとって、甘くておいしい野菜です。食べるのとつかけをとって、甘くておいしい野菜です。食べるのとつかけをとって、甘くておいしい野菜です。		
	パスタスープ	マカロニ あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん えのき パセリ	ガラスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	アスパラガスは今の時期においしい野菜です。食べるのとつかけをとって、甘くておいしい野菜です。食べるのとつかけをとって、甘くておいしい野菜です。食べるのとつかけをとって、甘くておいしい野菜です。		
21 火	ごはん	ごめ				580	25.0	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*きんぴら*		
	さばのしおゆき		さば		しょうゆ 酒 塩	昔話のさば節を知っていますか。さば節は力持ちで有名な魚です。その子どもとしてお話の中で作られたのが「釜出し金平」という火です。昔話のさば節さんのように、かみごたえがある料理に「釜出し」という名前がつけられます。力強くかんで食べましょう。		
	きんぴらごぼう	ごま さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう こんにやく きくらげ にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	昔話のさば節を知っていますか。さば節は力持ちで有名な魚です。その子どもとしてお話の中で作られたのが「釜出し金平」という火です。昔話のさば節さんのように、かみごたえがある料理に「釜出し」という名前がつけられます。力強くかんで食べましょう。		
	あつあげのみそしる		あつあげ わかめ みそ	たまねぎ えのき	煮干し 削り節	昔話のさば節を知っていますか。さば節は力持ちで有名な魚です。その子どもとしてお話の中で作られたのが「釜出し金平」という火です。昔話のさば節さんのように、かみごたえがある料理に「釜出し」という名前がつけられます。力強くかんで食べましょう。		
22 水	ごはん	ごめ				541	20.1	291
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ワンタン*		
	しゅうまい	ごむぎこ でんぷん さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩	今日は「ワンタンスープ」です。ワンタンは中国の料理で、スープの中に雲が浮かんでいるような雲から名前がつけられたとも言われます。雲のような見た目、つるりとした口当たりを楽しみながら食べましょう。		
	ちゅうかあえ	ごま ごまあぶら さとう	かにぶらみかまぼこ	キャベツ ほうれんそう もやし	酢 しょうゆ 塩	今日は「ワンタンスープ」です。ワンタンは中国の料理で、スープの中に雲が浮かんでいるような雲から名前がつけられたとも言われます。雲のような見た目、つるりとした口当たりを楽しみながら食べましょう。		
	ワンタンスープ	ワンタン あぶら	とりにく	たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	今日は「ワンタンスープ」です。ワンタンは中国の料理で、スープの中に雲が浮かんでいるような雲から名前がつけられたとも言われます。雲のような見た目、つるりとした口当たりを楽しみながら食べましょう。		
23 木	ぶたどん	ごめ				524	22.8	286
	(やさしいため)	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 塩	*もずく*		
	ぎゅうにゅう	あぶら		ごまつな キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ 酒 塩 こしょう	もずくは、わかめなどと違い、海苔の仲間です。茶のように細い見た目と、つるつるしたのが特徴です。今日のような洋物のほか、釜のままや天ぷらなどでも食べられます。「つるつる」を楽しみながら食べてください。		
	もずくしる		もずく	たまねぎ ほうれんそう えのき	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩	もずくは、わかめなどと違い、海苔の仲間です。茶のように細い見た目と、つるつるしたのが特徴です。今日のような洋物のほか、釜のままや天ぷらなどでも食べられます。「つるつる」を楽しみながら食べてください。		
24 金	ごはん	ごめ				592	23.3	274
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ごはんは左*		
	しろみざかなのからあげ	でんぷん あぶら	ホキ		しょうゆ 酒	食事の配膳するとき、「ごはん」は自分の左手の左に置きます。これは長い間にできたルールで、右利きの人が、荷物を持ち上げる茶碗をよりやすい場所になった、などといわれます。配膳のしかたには、皆の人の安全や知恵がこめられているんですね。		
	キャベツのサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ きゅうり きりほしだいこん にんじん	しょうゆ 酒	食事の配膳するとき、「ごはん」は自分の左手の左に置きます。これは長い間にできたルールで、右利きの人が、荷物を持ち上げる茶碗をよりやすい場所になった、などといわれます。配膳のしかたには、皆の人の安全や知恵がこめられているんですね。		
27 月	ごはん	ごめ				591	26.6	278
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*高野豆腐*		
	とりのてりやき	さとう でんぷん	とりにく	しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん 塩	「高野豆腐」は、豆腐をある方法で長時間煮たようにした食べ物です。何だかわかりますか。答えは「凍らせる」です。豆腐を凍らせ、その後干して乾かすことで、空気がたつぷりの豆腐が長い間食べられるようになります。冷蔵庫がなかった時代の知恵がもたらした食べ物です。		
	こうやどうふのもの	さとう あぶら	こうやどうふ きわがめ	こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	「高野豆腐」は、豆腐をある方法で長時間煮たようにした食べ物です。何だかわかりますか。答えは「凍らせる」です。豆腐を凍らせ、その後干して乾かすことで、空気がたつぷりの豆腐が長い間食べられるようになります。冷蔵庫がなかった時代の知恵がもたらした食べ物です。		
28 火	ちいさいミルクパン	ミルクパン				636	28.2	323
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*パンはちぎって食べよう*		
	ミートスパゲティ	スパゲティ さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマト	デミグラスソース ワイン	みなさんは、パンの食べ方で鼻をつけていることはありますか。パンは一口ずつちぎって食べましょう。また、よくかんで食べることも大切です。一口ずつちぎって食べると、のどに詰まりにくく、見た目も美しく食べられます。		
	カラフルサラダ	ごま	まくらあぶらづけ	キャベツ もやし きゅうり にんじん とうもろこし	ノンオイルドレッシング	みなさんは、パンの食べ方で鼻をつけていることはありますか。パンは一口ずつちぎって食べましょう。また、よくかんで食べることも大切です。一口ずつちぎって食べると、のどに詰まりにくく、見た目も美しく食べられます。		
29 水	ごはん	ごめ				548	20.6	312
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*一文字のたべもの「ふ」*		
	あじフライ	ごむぎこ でんぷん パンこ あぶら	あじ		しょうゆ 塩 こしょう	今日のみそ汁には、ひらがな一文字の材料が入っています。それは「ふ」です。「ふ」は、おいしい汁をすった、ふんわりしたかみごたえがおいしい食べ物です。食べたことがない人も、挑戦してみよう。		
	ごますあえ	ごま さとう		キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん	酢 しょうゆ みりん 塩	今日のみそ汁には、ひらがな一文字の材料が入っています。それは「ふ」です。「ふ」は、おいしい汁をすった、ふんわりしたかみごたえがおいしい食べ物です。食べたことがない人も、挑戦してみよう。		
30 木	ごはん	ごめ				604	23.5	298
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*アーモンドあえ*		
	あつあげのそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	あつあげ ぶたにく	にんじん こんにやく たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん	「あえ」とは、粉料と調味料などを混ぜてしあげる料理の方法です。同じ材料でも、味つけのしかたでいろいろなおいしさが味わえます。今日は、箸とコクが味わえる「アーモンドあえ」です。		
	キャベツのアーモンドあえ	アーモンド さとう	とりささみ	ごまつな キャベツ きゅうり きりほしだいこん	しょうゆ みりん 塩	「あえ」とは、粉料と調味料などを混ぜてしあげる料理の方法です。同じ材料でも、味つけのしかたでいろいろなおいしさが味わえます。今日は、箸とコクが味わえる「アーモンドあえ」です。		
31 金	タンタンめし	ごめ				573	25.8	328
	(そえやさい)	さとう あぶら	ぶたにく だいず みそ	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	しょうゆ 塩 こしょう	*飲み物は右の奥*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	ノンオイルドレッシング	給食のお盆の上で、牛乳はどこに置いていますか。正しい場所は、右の奥です。日本では右ききの人が多く、右手で飲み物をとりやすい場所が、飲み物の置き場所になったようです。置き方のルールにも、食べる人への思いやりがあるんですね。		
	とりだんごスープ	パンこ でんぷん さとう あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒	給食のお盆の上で、牛乳はどこに置いていますか。正しい場所は、右の奥です。日本では右ききの人が多く、右手で飲み物をとりやすい場所が、飲み物の置き場所になったようです。置き方のルールにも、食べる人への思いやりがあるんですね。		
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。都合により食材が変わる場合もあります。ご了承ください。				【5月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)		580	23.8	295
				基準値(中学年)		650	24.0	350