

給食目標：じょうずなはいぜんをしよう

鳥栖小学校
基里小学校
麓小学校

Table with columns for Date (日), Dish Name (献立名), Food Category (ざいりょう), Seasoning (調味料), Energy (エネルギー kcal), Protein (たんぱく質 g), and Calcium (カルシウム mg). Rows include meals like Gyoza, Udon, and Curry, with detailed ingredient lists and nutritional information.

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				
17 金	ごはん	こめ			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	昔話の金太郎を知っていますか。金太郎は力持ちで有名な人物です。その子としてお話の中で作られたのが「坂田金平」という人です。力強い金平さんのように、かみごたえがある料理に「金平」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 こんにゃく きくらげ にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒		
	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	しょうゆ 酒 塩		
20 月	ごはん	こめ			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 ごやどろふ	たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく 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	料理のしあげはつきわけです。おいしい料理を、見た目良く、ちょうどよい量につき合わせるには、繰り返しの練習が早道です。家でも「つく」練習をしてみましょう。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		
21 火	コッパン	コッパン			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 ぎゅうにゅう 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。食べるとつかれをとってくれるので、だんだんと蓄くなる今の時期にぴったりの食べ物です。私達の佐賀県でもたくさん作られています。	
	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		
	パスタスープ	マカロニ あぶら	ウイナー	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		
22 水	ごはん	こめ			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	でんぶん あぶら	ホキ		しょうゆ 酒	食事を配せんするとき、「ごはん」は自分に近い場所の左に置きます。これは長い間にできたルールで、若者の人が、何故も持ち上げる茶碗をとりやすい場所になった、などといわれます。おせいのしかたには、昔の人の上まや知恵がめらわれているんですね。	
	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			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 酒 塩		
23 木	ごはん	こめ			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	こむぎこ でんぶん 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姿から名前がついたとも言われます。量のような見た目、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	かにふみかまぼこ	キャベツ ほうれんそう もやし	酢 しょうゆ 塩		
	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		
24 金	ぶたどん	こめ			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		ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 塩 こしょう	もずくは、わかめなどと同じ、海そうの仲間です。糸のように細い見た目と、つるつるしたのがごしがめします。今日のような汁物のほか、生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		
27 月	ごはん	こめ			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	こむぎこ でんぶん 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、挑戦してみましょう。	
	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		
	ふとわかめのみそしる	ふ	わかめ みそ	たまねぎ えのき	しょうゆ 酒 塩		
28 火	ごはん	こめ			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 でんぶん	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 塩	「高野豆腐」は、豆腐をある方法で長持ちする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、空気がたっふ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詰まった食べ物です。	
	こうやどろふのもの	さとう あぶら	こうやどろふ くまわかめ	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒		
	うおそうめんのすましじる		うおそうめん かまぼこ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩		
29 水	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。一口ずつゆっくり食べると、のどにたまりにくく、見た目も美しく食べられます。	
	カラフルサラダ	ごま	まぐろあぶらづけ	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		
30 木	ごはん	こめ			643	25.3	304
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		*にんにく*		
	とりのガーリックあげ	でんぶん あぶら	とりにく	にんにく	しょうゆ 酒 塩	今日は「とりのガーリックあげ」です。ガーリックとは「にんにく」のこと。体を元気にしてくれます。エジプトのピラミッドを作るとき、重い石を運んだ人も、にんにくを食べて力をつけたそうです。	
	れんこんきんぴら	ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん		
	あぶらあげのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのき	しょうゆ 酒 塩		
31 金	ごはん	こめ			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 こんにゃく たまねぎ さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん	「あえる」とは、材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、香りとコクが味わえる「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		
* 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)	582	23.8	296
				基準値(中学年)	650	24.0	350