

給食目標：じょうずなはいぜんをしよう

Table with columns for Date (日), School Name (献立名), Menu (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 Notes (献立のメッセージ). Rows include meals like ごはん, ぎゅうにゅう, and 5-month nutrition goals.

	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	コッペパン	コッペパン				608	24.7	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*アスパラガス* 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美味しい野菜です。食べるのとつねをとって食べるので、たんぱく質と糖質が豊富になる今の時期にぴったりの食べ物です。私達の佐々木でもたくさん作られています。		
	メンチカツ	パンこ さとう あぶら	どりにく ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう			
	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				
20 月	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* 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子です。その子でもとお話の如く作られたのが「寂び金平」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。		
	さばのしおやき		さば	しょうゆ 酒 塩				
	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	煮干し 削り節				
21 火	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* 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わけには、繰り返しの練習が早道です。家でも「つく」練習をしてみましよう。家族が喜び、自分の手先も器用になります。		
	ちくぜんに	さといも さとう あぶら	どりにく こおやどろふ	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			
	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			
22 水	ぶたどん	こめ				524	22.8	286
	(やさしいため)	あぶら		たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 塩	*もずく* 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で、つるつるしたのどごしがします。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。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	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			
23 木	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* 食事を配膳するとき、「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、右利きの人が、向こう側を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。配膳のしかたには、昔の人の工夫や知恵がこめられているのです。		
	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			
	キャベツのサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん 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	煮干し 削り節				
24 金	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* 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。雲のような見た目で、つるりとした口当たりを楽しみながら食べましょう。		
	しゅうまい	こむぎこ でんぷん さとう	どりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩			
	ちゅうかあえ	ごま ごまあぶら さとう	かにふうみかまぼこ	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	どりにく	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				
27 月	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* 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、のどにつまりにくく、見た目も美しく食べられます。		
	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			
	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			
28 火	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」* 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、挑戦してみましよう。		
	あじフライ	こむぎこ でんぷん パンこ あぶら	あじ		塩 こしょう			
	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	煮干し 削り節				
29 水	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* 「高野豆腐」は、豆腐をある方法で長時間乾燥させた食べ物です。何だかわかりますか。答えは「凍らせ」です。豆腐を凍らせ、その後干して乾かすことで、凍った豆腐の水分が抜けて乾かさ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。		
	とりのてりやき	さとう でんぷん	どりにく	しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん 塩			
	こうやどうふのもの	さとう あぶら	こうやどうふ くわわかめ	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				
30 木	タンタンめし	こめ				573	25.8	328
	(そえやさしい)	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* 給食のお盆の上で、牛乳はどこに置いてありますか。正しい場所は、右の奥です。日本では右利きの人が多く、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、食べる人の思いやりがあるのです。		
	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			
	とりだんごスープ	パンこ でんぷん さとう あぶら	どりにく	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			
31 金	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* 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。		
	とりのガーリックあげ	でんぷん あぶら	どりにく	にんにく	酒 しょうゆ 塩			
	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	煮干し 削り節				
* 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	24.1	296
				基準値(中学年)		650	24.0	350