

給食目標：「じゅんび」や「あとかたづけ」をじょうずにしよう

日 曜	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				
10 月	ごはん	こめ				613	23.1	294
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 給食スタート *		
	とりのしおからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 塩	今日から新しい学年での給食が始まります。給食は「元気な体をつくる食事、季節の食べ物や料理、食文化、食事のマナー」などたくさんを学ぶ時間です。全員で準備をして、食べる時間を大切にしましょう。		
	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	ふとわかめのすましじる		ふ わかめ	たまねぎ えのき ねぎ	昆布 削り節 しょうゆ みりん 塩			
11 火	ごはん	こめ				578	23.2	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 給食の準備 *		
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく こおりとうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん 酒	給食を味わって食べるためには、およそ15分で準備することが大切です。エプロンや帽子を正しく身につけ、手を洗って、協力的ながら給食の準備をしましょう。		
	わふうサラダ	ドレッシング	かにふうみかまぼこ	キャベツ こまつな もやし きゅうり	しょうゆ 塩			
12 水	 入学式							
13 木	ごはん	こめ				574	26.1	301
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 栄養バランス *		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 塩	食べ物、はたらきによって「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」の3つの仲間に分けられます。3つの仲間をそろえると、栄養バランスが良くなり、元気な体をつくることができます。		
	やさしいため	あぶら		キャベツ チンゲンサイ こんにゃく コーン	しょうゆ 塩 こしょう			
	とうふのみそじる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ	しょうゆ 削り節			
14 金	ごはん	こめ				620	26.9	299
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ひじき *		
	チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		しょうゆ 塩 酒	ひじきには、骨を強くするカルシウムやおなかのそじをする食物繊維がたくさん入っています。今日の給食のように、油で炒めて食べると香りもよくなり、栄養もより体に入っていきます。		
	ひじきのいために	さとう あぶら	ひじき さつまあげ だいず	にんじん こんにゃく えだまめ	しょうゆ みりん 酒			
	ほうれんそうのみそじる		とうふ みそ	ほうれんそう たまねぎ ねぎ	しょうゆ 削り節			
17 月	マーボーどうふどん	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぶたにく だいず とうふ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ねぎ にんにく ほししいたけ	しょうゆ ガラスープ しょうゆ 酒 みりん	576	24.8	333
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* どうふ *		
	パンパンジー	ごま ドレッシング	むしささみ	キャベツ こまつな もやし	しょうゆ 塩	丈夫な体をつくるためには、肉や魚、卵だけでなく、大豆や大豆から作られた「とうふ」なども食べることが大切です。今日は「とうふ」などがたくさん入ったマーボーどうふどんです。		
18 火	 1年生給食開始							
	ごはん	こめ				558	23.9	297
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごはんの量 *		
	やきにく	あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんにく りんご	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	ご飯は、勉強をしたり運動をしたりするためのエネルギーになります。成長に合わせて、各学年でご飯の量を増やしています。全部をつぎ分け、少しずつ食べられる量を増やしましょう。		
	ナムル	ごま ドレッシング		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 塩			
ちゅうかスープ	あぶら	ぶたにく	きくらげ たまねぎ えのき チンゲンサイ ねぎ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう				
19 水	ごはん	こめ				643	22.7	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* れんこん *		
	しろみざかなのフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ホキ		しょうゆ 塩	今日のサラダには、れんこんが入っています。れんこんの皮は10個あり、空気の通り道となっています。よかんで食べましょう。		
	れんこんサラダ		ハム	れんこん きゅうり にんじん コーン	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酢			
キャベツのみそじる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 削り節 煮干し				
20 木	ポークカレー	こめ じゃがいも カレールー あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	ワイン ソース しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう カレー粉	640	22.8	281
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ポークカレー *		
	ツナサラダ		まぐるあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ ノンオイルドレッシング	カレーは、もともとインド料理です。カレー粉で調味したカレーソースで肉や野菜を煮こんで作ります。給食では、さまざまなカレーが登場します。今日は、豚肉が入った「ポークカレー」です。		
	いちごゼリー	いちごゼリー						
21 金	ごはん	こめ				661	26.7	283
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ハンバーグ *		
	ハンバーグ デミグラスソース	さとう パンこ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト	ワイン 塩 ケチャップ ソース デミグラスソース	ハンバーグは、ドイツのハンブルクで生まれました。その後、アメリカへ渡り「ハンバーグステーキ」と呼ばれ、明治時代から日本で食べられるようになりました。今日は給食センター手作りのハンバーグです。		
	スパゲティソテー	スパゲティ あぶら		たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ こしょう しょうゆ ワイン			
	ほうれんそうのスープ	あぶら	ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん きくらげ	ガラスープ ワイン 塩 しょうゆ			

	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				
24月	ごはん	こめ				637	25.0	28.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とりのレモン煮 *		
	とりのレモンに	かたくりこ さとう あぶら	とりにく	レモン	さけ 酒 塩 しょうゆ	とりのレモン煮は、鶏肉を片栗粉でまぶして油で揚げ、レモン汁とさとう、しょうゆ、みりんを合わせたタレをかけて作ります。		
	もやしのためもの	あぶら	ベーコン	もやし こんにやく ほうれんそう にんじん コーン いら	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	たけのこのみそしる		あぶらあげ みそ	たけのこ たまねぎ えのき ねぎ	たまねぎ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
25火	ミルクパン	ミルクパン				602	26.5	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* パンの食べ方 *		
	とりにくとじゃがいもの	じゃがいも てぼうまめ きんときまめ	とりにく だいず	にんにく たまねぎ えだまめ ピーマン	しょうゆ ワイン 塩	パンは一口ずつ手でちぎって、よくかんで食べましょう。また、食べる前には、石けんできちんと手を洗いましょう。		
	トマトに	さとう オリーブオイル		パプリカ パセリ トマト	こしょう ケチャップ			
	マカロニサラダ	マカロニ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	卵不使用マヨネーズ風調味料 塩 こしょう ノンオイルドレッシング			
26水	ごはん	こめ				534	26.3	280
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 正しい姿勢で食べよう *		
	さけのみそやき		さけ みそ		さけ 酒 みりん しょうゆ	正しい姿勢で食べていますか？イスに深く座り、背中をピンッと伸ばし、床に足を付けて食べると内臓が正しい位置でしっかり働いてくれるので、消化や吸収がよくなります。		
	わふうごまサラダ	ドレッシング ごま	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	塩			
	わかめのすましじる		わかめ とうふ	たまねぎ ねぎ	昆布 削り節 塩 しょうゆ みりん			
27木	ごはん	こめ				559	23.3	266
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 肉 *		
	ぶたにくのからあげ	かたくりこ あぶら	ぶたにく	しょうが	さけ 塩 酒 みりん	肉には、体の中の血や筋肉・心臓・皮ふ・かみの毛をつくる働きがあります。肉を食べる時には、緑の食べ物の野菜も一緒に食べましょう。		
	キャベツのちゅうかいため	ごまあぶら	とりにく	キャベツ もやし にんじん ピーマン コーン	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	ワントンスープ	ワントン あぶら		たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ねぎ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
28金	ケチャップライス	こめ			ケチャップ ソース 塩	582	20.1	260
	ぎゅうにゅう	さとう あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん トマト	こしょう ワイン ガラスープ	* 正しく配ぜんをしよう *		
	アスパラガスのスープ	あぶら	ウインナー	キャベツ たまねぎ アスパラガス えのき コーン にんじん	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	ごはんは左、しる物は右など、和食の配ぜんはきまっています。食べる前に、正しく配ぜんができていないか確認するようにしましょう。		
	さがみかんゼリー	みかんゼリー						
	* 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。					【4月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	598	24.4
					基準値(中学年)	650	24.0	350

進級おめでとうございます。今年度も、みなさんが給食をおいしく楽しく食べて、元気いっぱい成長できるように心を込めて給食を作ります。どうぞよろしくお祈りします。

献立表には、その日の料理に使われる食べ物を、はたらきによって、「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」の3つの食べ物の仲間に分けて書いています。元気な体をつくるためには、この3つの仲間をそろえて、栄養バランス良く食べることが大切です。にがてな食べ物がある人も、少しずつチャレンジして食べましょう。



**おも** **主にエネルギーになる**

体温をつくるもとになる  
勉強に集中を高める  
運動する力のもとになる

**栄養素**  
たんぱく質  
炭水化物  
脂質

**おも からだ** **主に体をつくる**

骨や歯をつくる  
筋肉や血をつくる

**栄養素**  
たんぱく質  
無機質

**おも からだ ちょうし どの** **主に体の調子を整える**

病気に負けない力を強くする  
おなかの中をきれいにする

**栄養素**  
ビタミン