

給食目標：「じゅんぴ」や「あとかたづけ」をじょうずにしよう

鳥栖小学校  
基里小学校  
麓小学校

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				574	26.1	301
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 給食スタート *		
	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	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。		
	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 にんじん	しょうゆ 塩 こしょう			
	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ	にぼし けずり 削り節			
11月	ごはん	こめ				613	23.1	294
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 給食の準備 *		
	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	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、協力しながら給食の準備をしましょう。		
	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	こんぶ けずり 昆布 削り節 しょうゆ みりん 塩			
12月	 入学式							
13月	ごはん	こめ				578	23.2	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 栄養バランス *		
	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 ほしいいたけ	しょうゆ みりん 酒	食べ物は、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。		
	わふうサラダ	ドレッシング	かにふうみかまほこ	キャベツ こまつな もやし きゅうり	しょうゆ 塩			
14月	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、勉強をしたりの運動をしたりのためのエネルギーになります。成長に合わせて、各学年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			
17月	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 酒 塩	ひじきには、骨を強くするカルシウムやおなかのそら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旨りもよくなり、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しる		とうふ みそ	ほうれんそう たまねぎ ねぎ	にぼし けずり 削り節			
18月	 1年生給食開始							
	マーボーとうふどん	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 ほしほしいたけ	とうふ 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			* とうふ *		
	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とうふどんです。		
19月	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。		
	スパゲティソース	スパゲティ あぶら		たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒			
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				
20月	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 *		
	しろみぎかなのフライ	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。よく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 こしょう しょうゆ 酢			
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ えのき ねぎ	にぼし けずり 削り節 煮干し			
21月	ポークカレー	こめ じゃがいも カレールウ 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 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		まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ 塩 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						

	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		献立のメッセージ		
		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				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		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、床に足をつ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			
25火	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	しょうゆ 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。		
	もやしのいためもの	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	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	煮干し 削り節			
26水	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			
27木	ごはん	こめ				537	25.7	271
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* みそしる *		
	しろみぎかなのガーリックオイルやき	オリーブオイル	しろみぎかな	にんにく	しょうゆ 酒 塩 こしょう ワイン	給食のみそしるの「だし」は、「けずりぶし」と「煮干し」です。2種類入れることで、おいしい「だし」をとることができます。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング	ハム	ほうれんそう キャベツ もやし	塩			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ えのき ねぎ	煮干し 削り節			
28金	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	しょうゆ 酒 みりん	肉には、体の中の血や筋肉・心臓・皮ふ・かみ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だめ	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			
	ワンタンスープ	ワンタン 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			
* 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)	595	24.8	292
					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**

たいぬん  
・体温をつくるものになる

べんきょう しゅうちゅう たか  
・勉強に集中を高める

うんどう ちから  
・運動する力のもことになる

えいようそ **栄養素**

たんすいかぶつ **炭水化物**

しじつ **脂質**

**おも からだ** **主に体をつくる**

ほね は  
・骨や歯をつくる

きんくち  
・筋肉や血をつくる

えいようそ **栄養素**

たんぱく質 **たんぱく質**

むましつ **無機質**

**おも からだ しょうじ どの** **主に体の調子を整える**

びょうき ま ちから つよ  
・病気に負けない力を強くする

なか  
・おなかの中をきれいにする

えいようそ **栄養素**

ビタミン **ビタミン**