

給食目標：「じゅんび」や「あとかたづけ」をじょうずにしよう

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), Calcium (カルシウム mg), and Notes. Rows include 10月, 11月, 12月 (入学式), 13月, 14月, 17月, 18月 (1年生給食開始), 19月, and 21月.

	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	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トマトに	じゃがいも てぼうまめ きんときまめ さとう オリーブオイル	とりにく だいず	にんにく たまねぎ えだまめ ピーマン パプリカ パセリ トマト	しょうゆ ワイン 塩 こしょう ケチャップ	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。		
	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	たまごしょうゆ 卵不使用マヨネーズ風調味料 塩 こしょう フォンオイルドレッシング			
25火	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 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	こんぶ けずりおし 昆布 削り節 塩 しょうゆ みりん			
26水	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	さけしお 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。		
	もやしのいたためもの	あぶら	ベーコン	もやし こんにゃく ほうれんそう にんじん コーン には	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	たけのこのみそじる		あぶらあげ みそ	たけのこ たまねぎ えのき ねぎ	にほ けずりおし 煮干し 削り節			
27木	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ ソース 塩 こしょう ワイン ガラスープ	582	20.1	260
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 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 さけしお 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く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						
28金	ごはん	こめ				537	25.7	271
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* みどしる *		
	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	しお 塩 こしょう ワイン	給食のみそじるの「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	しお 塩			
	じゃがいものみそじる	じゃがいも	みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にほ けずりおし 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。					【4月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	597	24.6	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**

体温をつくるものになる
勉強に集中を高める
運動する力のもとになる

栄養素
たんすいかぶつ 炭水化物
ししつ 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
むきしつ 無機質

おも からだ ちょうし とどの **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