



給食目標：じょうずなはいぜんをしよう



麓小学校

日 種	献立名	ざいりょう ※ かわるごがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		さいろの食べ物	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		こんだて 献立のメッセージ		
1 月	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			* 5月の給食目標について *		
	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 塩 酒 塩 しょう			
	さがみかんゼリー	みかんゼリー						
2 火	 <p>歓迎集会</p> <p>～お弁当を持ってきましょう～</p> 							
 <p>3日(水) けんぼうきねんぴ</p> <p>4日(木) みどりのひ</p> <p>5日(金) こどものひ</p> 								
8 月	ごはん	こめ				563	21.6	294
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ジャがいも *		
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく こおりどうふ	にんじん たまねぎ しょうが こんにやく いんげん ほしいたけ	みりん 酒 しょうゆ	じゃがいもなどのいも類には、野菜に比べて熟 に強いビタミンCが入っています。また、食物せ いもたくさん入っていますので、おなかの調子 をととのえてくれます。		
	わかめのすのもの	さとう	かにふうみかまぼこ わかめ	きゅうり キャベツ にんじん もやし	酢 しょうゆ 塩			
9 火	たけのこごはん	こめ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ	たけのこ こんにやく にんじん えだまめ	さけ酒 みりん しょうゆ	614	24.7	310
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 牛乳 *		
	ちくわのカレーあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ		カレー粉 酒	給食には毎日、牛乳があります。理由は、みな さんの成長に大切なカルシウムがたくさん入っ ているからです。まず牛乳を一口飲んでから、おか ずやご飯を食べましょう。		
	とうふのみそしる		とうふ みそ	ほうれんそう たまねぎ えのき	にぼし けず だし 煮干し 削り節			
10 水	ごはん	こめ				578	22.8	298
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ぎょうざ *		
	やきぎょうざ	かたくり こむぎこ さとう ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ はくさい たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ しょうゆ	ぎょうざは、中国の料理です。日本では今日の 献立のように焼きぎょうざを食べることが多いで すが、中国では「水ぎょうざ」と言ってゆでた ぎょうざを食べることが多いそうです。		
	パンパンジー	ごま ドレッシング	とりささみ	もやし こまつな きゅうり コーン	しょうゆ 塩			
	ビーフンスープ	ビーフ あぶら	ぶたにく	きくらげ たまねぎ たけのこ ねぎ	ガラスープ 塩 しょうゆ しょうゆ 酒			
11 木	ごはん	こめ				616	27.7	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* だいず *		
	とんかつ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく		しょうゆ 塩 酒	五目煮に入っている大豆は「畑の肉」と言わ れ、肉や魚と同じ体を作る「赤の食べ物」の仲間 です。赤の食べ物は、血や肉、骨をつくるもとに なります。		
	ごもくに	さとう あぶら	とりにく ひじき こんぶ だいず	ほしいたけ いんげん にんじん こんにやく	しょうゆ みりん 酒			
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ えのき たまねぎ ねぎ	にぼし けず だし 煮干し 削り節			
12 金	ちいさいミルクパン	ミルクパン				573	21.4	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* スパゲティナポリタン *		
	スパゲティ ナポリタン	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ ワイン 塩 こしょう ソース	イタリアに「ナポリ地方」がありますが、「スパゲ ティナポリタン」は、日本で生まれた料理です。スパ ゲティを玉ねぎやにんじん、ピーマンといっしょに炒 め、ケチャップで味つけて作ります。		
	イタリアンサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん もやし コーン ほうれんそう	塩			
15 月	ごはん	こめ				582	24.2	359
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* いわし *		
	いわしのうめに	さとう かたくりこ	いわし	しそ	しょうゆ みりん 塩 梅肉	今日のいわしは、骨まで柔らかく煮ているので 残すところがありません。魚の骨には、カルシウ ムがたくさん含まれていますので、今日のいわし は骨まで食べてみましょう。		
	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かにふうみかまぼこ かつおぶし	にんじん もやし ほうれんそう きゅうり	しょうゆ みりん 塩			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	たまねぎ ねぎ	にぼし けず だし 煮干し 削り節			
16 火	ごはん	こめ				596	23.1	272
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とりのレモン *		
	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 塩 しょうゆ	とりのレモンは、とりの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 キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ			
	わかたけじる		とうふ わかめ	たけのこ たまねぎ えのき	昆布 削り節 酒 塩 しょうゆ			

	献立名	ざいりょう ※ かわるがあります			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 氷	ミートボールカレー	こめ じゃがいも パンこ かつくりこ カレーウ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース	しょうゆ ソース ワイン こしょう カレー粉 ケチャップ	636	19.4	302
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごぼう *		
	ごぼうサラダ	ごま さとう ドレッシング	まぐろあぶらづけ	ごぼう にんじん キャベツ きりほしだいこん コーン	しょうゆ みりん 塩 こしょう	ごぼうには、おなかのそうじをしてくれる「食物せんい」がたくさん入っています。しっかりかむことで、体の中に入りやすくなりますので、よく噛んで食べましょう。		
18 木	ごはん	こめ				563	24.8	283
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* うおそうめん *		
	さばのしおやき		さば		塩 酒 しょうゆ	今日のすまし汁には、そうめんのような形をしている「うおそうめん」が入っています。「うおそうめん」は、魚のすり身で作られています。		
	きんぴらごぼう	ごま さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく きくらげ 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 ほししいたけ ねぎ	昆布 削り節 酒 塩 しょうゆ			
19 金	ごはん	こめ				567	23.3	312
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 筑前煮 *		
	ちくぜんに	さいとも さとう あぶら	とりにく こおろ豆腐	こんにゃく れんこん ごぼう にんじん たけのこ いんげん ほししいたけ	塩 しょうゆ みりん 酒	筑前煮は、佐賀県や福岡県に伝わる郷土料理です。お祭りの祝いなど、人が集まる時に食べられます。鶏肉やごぼうなどの材料を油で炒めた後、煮込むのが特徴です。		
	キャベツのいそあえ	さとう	のり	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ みりん 塩			
22 月	コッペパン	コッペパン				590	23.3	402
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 手を洗おう *		
	キャベツのミンチカツ	パンこ かつくりこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ しょうが	こしょう	食べる前には、きちんと手を洗っていますか？手には見えない“きん”や“ウイルス”がついています。石けんをつけて、ていねいに洗いましょう。		
	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 たまねぎ にんじん トマト キャベツ	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	ウインナー	たまねぎ えのき パセリ	ガラスープ 塩 しょうゆ ワイン			
23 火	ごはん	こめ				605	22.5	310
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* みどしる *		
	しろみざかなのてんぷら	こむぎこ かつくりこ あぶら	しろみざかな		塩	給食のみそしるの「だし」は、「けずりぶし」と「煮干し」です。2種類のだしをいれることで、おいしい「だし」をとることができます。		
	ドレッシングあえ		まぐろあぶらづけ	ほうれんそう コーン にんじん もやし	ノイオイレタング 塩			
	にくだんごのみそしる	パンこ かつくりこ さとう	とりにく みそ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	けずりぶし にぼし 煮干し 塩			
24 水	ごはん	こめ				608	19.6	292
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 交互食べ *		
	とうふしゅうまい	こむぎこ あぶら さとう	とうふ さかなすりみ とうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	塩 しょうゆ	おかずだけ食べて、ごはんを最後に食べている人やその逆の人はいませんか。おかずとごはんの食べ終わりが同じになるように食べましょう。		
	ちゅうかあえ	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	かにふうみかまぼこ	にんじん キャベツ もやし	酢 しょうゆ 塩			
	ワントンスープ	ワントン あぶら	とりにく	きくらげ たまねぎ たけのこ ねぎ	ガラスープ 塩 酒 こしょう しょうゆ			
25 木	ぶたどん	こめ さとう あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな にんじん コーン	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	562	24.6	291
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ぶた肉 *		
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	えのき たまねぎ こんにゃく ねぎ	けずりぶし にぼし 煮干し	ぶた肉には、体を作るもとになる「たんぱく質」やつかれをとるはたらきの「ビタミンB1」がたくさん入っています。		
	ごはん	こめ				559	22.3	338
26 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 魚を食べよう *		
	さかなのからあげ	かつくりこ あぶら	あじ		塩 酒	魚には、血や肉、骨をつくる栄養が入っていますが、私たちの血をサラサラにしてくれる栄養も入っています。お肉だけでなく、魚も食べるようにしましょう。		
	キャベツのごまあえ	ごま さとう		キャベツ もやし にんじん こまつな	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 ねぎ	にぼし けずりぶし 煮干し 削り節			
29 月	ごはん	こめ				578	25.6	277
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* こうやどろふ *		
	とりのてりやき	かつくりこ さとう	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	「こうやどろふ」は今から約800年前から食べられています。豆腐を凍らせた後に乾燥させて作るので、「こおろ豆腐」とも言われます。		
	こうやどろふのもの	さとう あぶら	こおろ豆腐 くまわかめ さつまあげ	にんじん ほししいたけ こんにゃく いんげん	しょうゆ しょうゆ みりん			
	はんぺんのすましじる		はんぺん	ほうれんそう たまねぎ	昆布 削り節 酒 塩 しょうゆ			
30 火	ちいさいコッペパン	コッペパン				530	22.3	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* かむことの効果 *		
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく うおそうめん かまぼこ あおのり	もやし キャベツ たまねぎ にんじん	ソース しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	「よくかむこと」で、口の中から「だ液」が出てきます。だ液は、かみ砕いた食べ物と混ぜて体の中に入り、栄養を取りこみやすくしてくれます。		
	フルーツあえ	マスカットゼリー さとう		みかん りんご パイナップル もも	塩			
31 水	ごはん	こめ				623	23.8	272
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごはんをしっかり食べよう *		
	とりのガーリックあげ	かつくりこ あぶら	とりにく	にんにく	塩 酒 しょうゆ	お米には、体のエネルギーのもとになる栄養がたくさん入っています。おかずだけでなく、ごはんをしっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう。		
	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 にんじん コーン	塩			
	さいとものみそしる	さいとも	とうふ みそ	たまねぎ ねぎ	けずりぶし にぼし 煮干し			
* 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)	586	23.0	303
					基準値(中学年)	650	24.0	350