



給食目標：じょうずなはいぜんをしよう



鳥栖小学校

日 種	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
		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				
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 しょうゆ			
	さがみかんゼリー	みかんゼリー						
2 火	 <p>かんげいえんそく 歓迎遠足</p> <p>べんとう も ~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、野菜に比べて熱に強いビタミンCが入っています。また、食物せんいもたくさん入っていますので、おなかの調子をどとのえてくれます。		
	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	す 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	しょうゆ 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 しょうゆ 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 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 しょうゆ しょうゆ			
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 しょうゆ	五目煮に入っている大豆は「畑の肉」といわれ、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 しょうゆ 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	スパゲティ あぶら	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	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。		
	ナポリタン	オリーブオイル			こしょう ソース			
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	しょうゆ 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 しょうゆ 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 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	に しょうゆ 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 こおろどうふ	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。お祭りやお祝いなど、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		まぐろあぶらづけ	ほうれんそう コーン にんじん もやし	ノイタクトレッシング 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 しょうゆ 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 削り節 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		しょうゆ 酒 塩	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			* こうやどうふ *		
	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	「こうやどうふ」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、「こおろどうふ」とも言われます。		
	こうやどうふのもの	さとう あぶら	こおろどうふ きわかめ 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 酒 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	しょうゆ 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	しょうゆ 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	しょうゆ 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 削り節 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