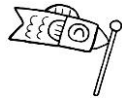




給食目標：じょうずなはいぜんをしよう



日 曜	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
		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				
1 月	ごはん	こめ				559	23.3	266
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 5月の給食目標について *		
	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 みりん	5月の給食目標は「上手なはいぜんをしよう」		
	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	です。つき分けるときは、多すぎたり少なすぎたりしないように、残りの量をみながら上手につきわけましょう。		
	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			
2 火	たけのこごはん	こめ				614	24.7	310
	ぎゅうにゅう	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	* 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	しょうゆ 酒 塩 こしょう			



3日(水) けんぼうきねんび

4日(木) みどりのひ

5日(金) こどものひ



8 月	ごはん	こめ				594	24.8	292
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* こんぶ *		
	とりのねぎしおやき	ごま オリーブオイル	とりにく	たまねぎ ねぎ	しょうゆ 塩 ノイタナク*レタソウ*	こんぶは「かいそう」の仲間です。かいそうの仲間には、こんぶのほか「わかめ」「のり」「ひじき」などがあります。		
	ごまこんぶあえ	ごま さとう	こんぶ	もやし キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ みりん しょうゆ			
	とうにゅうめんのすましじる	とうにゅうめん	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			
9 火	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 *		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく こおりとうふ	にんじん たまねぎ しょうが こんにやく	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、おなかの調子をととのえてくれます。		
	わかめのすのもの	さとう	かにぶらみかまぼこ わかめ	きゅうり キャベツ にんじん もやし	酢 しょうゆ 塩			
10 水	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。		
	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	しょうゆ 塩			
11 木	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			
	ビーフンスープ	ビーフン 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 こしょう しょうゆ 酒			
12 金	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 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			
15 月	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	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	ミートボールカレー	こめ				636	19.4	302
	ぎゅうにゅう	じゃがいも パンこ かたくりこ カレールウ 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 グリンピース	しょうゆ しょうゆ ソース ワイン しょうゆ カレー粉 ケチャップ	* ごぼう *		
16 火	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るので、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	かにぶらみかまぼこ 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	しょうゆ みりん 塩				

	献立名 <small>こんていめい</small>	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 <small>ちょうりょうりょう</small>	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 <small>きいろのたべもの</small>	あかの食べ物 <small>あかのたべもの</small>	みどりの食べ物 <small>みどりのたべもの</small>				
		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				
						献立のメッセージ		
17 水	ごはん	こめ				596	23.1	272
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とうりのレモンに *		
	とうりのレモンに	かたくりこ さとう あぶら	とうりにく	レモン	さけ酒 塩 しょうゆ	とうりのレモン煮は、とうり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。		
	もやしのだめもの	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			
18 木	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 かたくりこ さとう あぶら	とうりにく 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。若けんをつけて、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 しょうゆ			
	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			
19 金	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 *		
	さばのおやき		さば		しょうゆ 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			
22 月	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	さといも さとう あぶら	とうりにく 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	しょうゆ 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に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			
	ぶたどん	こめ さとう あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ ビーマン 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			
23 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			562	24.6	291
	あつあげのみそじる		あつあげ みそ	えのき たまねぎ こんにゃく ねぎ	削り節 煮干し	* ぶた肉 *		
	ぶた肉					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。		
	あつあげのみそじる		あつあげ みそ	えのき たまねぎ こんにゃく ねぎ	削り節 煮干し	605	22.5	310
24 水	ごはん	こめ				* みそじる *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。		
	しろみぎかなのてんぷら	こむぎこ かたくりこ あぶら	しろみぎかな		塩			
	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	オイルドレッシング 塩			
にくだんごのみそじる	パンこ かたくりこ さとう	とうりにく みそ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	削り節 煮干し 塩	608	19.6	292	
25 木	ごはん	こめ				* 交互食べ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。		
	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	しょうゆ しょうゆ			
	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			
	ワンタンスープ	ワンタン あぶら	とうりにく	きくらげ たまねぎ たけのこ ねぎ	ガラスープ しょうゆ 酒 しょうゆ	602	26.9	323
26 金	ちいさいコッペパン	コッペパン				* かむことの効果 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「よくかむこと」で、口中から「だ液」が出てきます。だ液は、かみ砕いた食べ物と混ざって体の中に入り、栄養を取りこみやすくしてくれます。		
	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 あおりの	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			
	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			
29 月	ごはん	こめ				559	22.3	338
	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	かたくりこ あぶら	あじ		しょうゆ 酒	魚には、血や肉、骨をつくる栄養も入っていますが、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			
ふとわかめのみそじる		ふ わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にぼし 煮干し 削り節	578	25.6	277	
30 火	ごはん	こめ				* こうやど豆腐 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「こうやど豆腐」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。		
	とうりのてりやき	かたくりこ さとう	とうりにく	しょうが にんにく	さけ酒 塩 しょうゆ みりん			
	こうやど豆腐のもの	さとう あぶら	こおろ豆腐 くわわかめ 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			
	はんぺんのみそじる		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	602	26.9	323
31 水	ミルクパン	ミルクパン				* 食事のあいさつ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「いただきます」は、生き物への感謝、「ごちそうさま」は、食事ができるまでに働いてくださった方への感謝の意味があります。心をこめて食事のあいさつをしましょう。		
	てりやきハンバーグ	パンこ さとう みずあめ	とうりにく	たまねぎ りんご	しょうゆ 塩			
	やさしいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし にんじん コーン	しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	やさしいスープ	あぶら	ウインナー	こまつな にんじん たまねぎ れんこん えのき	しょうゆ しょうゆ しょうゆ ガラスープ	654	23.4	306
* 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)		
						基準値(中学年)		
						650	24.0	350

