

令和5年度

6月 こんだてよていひょう

給食目標：よくかんでたべよう



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				
1 米	ごはん	こめ				608	23.8	299
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* アーモンド *		
	あつあげのそばろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ いんげん にんじん こんにやく	しょうゆ 酒 みりん	今日の和え物には、粉のアーモンドと軽く砕いたアーモンドの2種類が入っています。アーモンドは、火を通すと香りが良くなり、さらにおいしくなる食べ物です。		
	キャベツのアーモンドあえ	アーモンド さとう	とりささみ	もやし キャベツ こまつな きりぼしだいこん	しょうゆ みりん 塩			
2 金	ミルクパン	ミルクパン				602	26.9	323
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 今月の給食目標 *		
	てりやきハンバーグ	パンこ さとう みずあめ	とりにく	たまねぎ りんご	しょうゆ 塩	今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べることで口の周りの筋肉を使うので、言葉をはっきり言うことができるようになります。		
	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 塩 こしょう			
やさしいスープ	あぶら	ウインナー	こまつな たまねぎ にんじん れんこん えのき	しょうゆ しょうゆ 酒 ガラスープ				
5 月	ごはん	こめ				557	21.2	277
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 食事のあいさつ *		
	しゅうまい	こむぎこ かたくりこ さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩	食べる前と食べ終わった時には、手を合わせてあいさつを言しましょう。「いただきます」「ごちそうさま」には、『ありがとう』の気持ちが入っています。		
	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			
ワタンスープ	ワタン 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				
6 火	ごはん	こめ				568	21.0	430
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* きびなご *		
	きびなごのかりかりフライ	じゃがいも かたくりこ こめこ さとう あぶら	きびなご	しょうが	しょうゆ 塩	「きびなご」は、骨も食べることができる魚です。骨も食べることができるので、カルシウムがたくさん入っています。		
	わふうごまあえ	ごま ドレッシング	とりささみ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 塩			
とうふとこまつなのみそしる		とうふ みそ	こまつな たまねぎ えのき	削り節 煮干し				
7 水	チキンカレー	こめ	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ ワイン ソース	664	23.9	305
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ビーンズサラダ *		
	ピーンズサラダ	きんときまめ てぼうまめ	だいず	キャベツ えだまめ コーン	しょうゆ 酢 塩 こしょう	今日のサラダには、豆が入っています。豆は、赤の食べ物で、おもに体を作ってくれます。		
			まぐろあぶらづけ		卵不使用マヨネーズ風調味料			
8 木	ごはん	こめ				532	27.0	314
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* あじ *		
	あじのしおやき		あじ		しょうゆ 酒 塩	「あじ」は魚の仲間です。今は旬の食べ物です。「血」をサラサラしてくれる栄養がたくさん入っています。		
	おかかいため	あぶら	かつおぶし	キャベツ こまつな こんにやく きくらげ にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
ぶたじる	さといも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん えのき ねぎ	にぼし 削り節 煮干し				
9 金	ごはん	こめ				639	24.0	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 好ききらいせず食べよう *		
	とりのごまがらめ	ごま かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ みりん 塩	今日の給食には、体が元気に大きくなるために必要な栄養が入っています。好ききらいをすると体に必要な栄養が入らなくなります。きらいな食べ物でも一口チャレンジしましょう。		
	ほうれんそうのあえもの	ドレッシング	かにふうみかまぼこ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 塩			
なすのみそしる		あつあげ みそ	なす たまねぎ ねぎ	にぼし 削り節 煮干し				
12 月	11日のふりかえ休日							
13 火	ちいさいミルクパン	ミルクパン				529	23.8	352
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* しらす干し *		
	きつねうどん	うどん さとう あぶら	あぶらあげ とりにく かまぼこ	たまねぎ ほしほしだいこん ねぎ	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩	「しらす干し」は、いわしの子どもを塩水でゆでて干したものです。「ちりめんじゃこ」とも言います。しらす干しには、骨や歯を強くするカルシウムがたくさん入っています。		
	しらすあえ	さとう	しらすばし たまご	もやし こまつな きゅうり きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ 塩			
14 水	ごはん	こめ				588	21.4	306
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* きりぼし大根 *		
	さんまのみぞれに	さとう かたくりこ	さんま	だいこん	しょうゆ みりん 塩	「きりぼし大根」は、大根を細く切り、干して作ります。干すことで「うまみ」や「カルシウム」、「甘味」などが増えます。よくかんで食べましょう。		
	きりぼしだいこんのサラダ	ごま ドレッシング	ハム くわいかめ	きりぼしだいこん ほうれんそう だいこん にんじん	しょうゆ 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 削り節 煮干し				
15 木	ごはん	こめ				610	27.4	317
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* チンゲンサイ *		
	ハンバーグてりやきソース	パンこ さとう かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ	しょうゆ みりん 塩	チンゲンサイは、シャキシャキした歯ごたえがあります。ビタミンがたくさん入っていますので、かぜをふせくはたらきがあります。		
	いそあえ	さとう	のり	キャベツ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ みりん 塩			
チンゲンサイのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	にぼし 削り節 煮干し				

	献立名 <small>こんだてめい</small>	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 <small>ちようみりよう</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								
16 釜	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とりく だいず	たまねぎ トマト にんじん	ソース ガラスープ 塩 ケチャップ ワイン こしょう	609	21.2	263
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* パスタスーフ *		
	パスタスーフ	マカロニ あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ コーン えのき	ガラスープ しょうゆ 塩 ワイン こしょう	今日のスープは、緑や赤、オレンジ色のクルクルしたパスタが入っています。ほうれん草やにんじん、トマトがパスタに入っていますので、栄養たっぷりのスープです。		
	レモンゼリー	レモンゼリー						
19 月	ごはん	こめ				637	22.9	278
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ユーリンチー *		
	ユーリンチー	かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	とりく	ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 酢 酒 塩	ユーリンチーは、油で揚げた鶏肉に刻んだねぎや甘酸っぱいタレをかけた食べ物です。おもに中国で食べられています。		
	ナムル	ごま ドレッシング	かにふうみかまぼこ	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ 塩			
はるさめスープ	はるさめ あぶら	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう				
20 火	ごはん	こめ				554	24.7	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さといも *		
	ぶたのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん	「さといも」にはかぜから体を守る「ビタミンC」やおなかの調子を良くしてくれる「食物せんい」がたくさん入っています。		
	ほうれんそうのいためもの	あぶら		ほうれんそう もやし にんにく コーン	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	さといものみそしる	さといも	みそ	たまねぎ こまつな	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
21 水	コッペパン	コッペパン				582	26.4	331
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごぼう *		
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう オリーブオイル てぼうまめ きんときまめ	ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ	ケチャップ ワイン しょうゆ ソース みりん 塩 こしょう	「ごぼう」は、おなかの調子を良くしてくれる「食物せんい」や骨を強くする「カルシウム」がたくさん入っています。よくかんで食べましょう。		
	ごぼうサラダ	ごま さとう	まぐろあぶらづけ	ごぼう キャベツ にんじん コーン	しょうゆ 塩 こしょう			
22 木	ごはん	こめ				563	24.1	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 八宝菜 *		
	はっぼうさい	かたくりこ あぶら	ぶたにく うずらたまご えび かまぼこ	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし にんじん ほししいたけ ねぎ	ガラスープ しょうゆ ソース 酒 オイスターソース 塩 こしょう	「八宝菜」は、中国で食べられている炒め物です。八宝菜の「八」は「8種類の」という意味ではなく、「たくさんの」という意味です。		
	はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりささみ	こまつな きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ 塩			
23 金	ごはん	こめ				551	21.1	284
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ひじき *		
	しろみざかなのあまずあんかけ	かたくりこ あぶら さとう	しろみざかな		しょうゆ 酢 塩 酒	「ひじき」は「わかめ」や「こんぶ」、のりと同じ「海そう」の仲間です。海そうのなかでも一番「カルシウム」が入っています。		
	ひじきのごまあえ	ごま ドレッシング	ひじき まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 塩			
ふのすましじる	ふ		たまねぎ えのき ねぎ	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩				
26 月	ぎゅうどん	こめ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにく こおりどうふ かまぼこ	たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん いんげん しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩	555	21.6	297
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* たまねぎ *		
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 塩	今日の牛丼には、佐賀県でとれた玉ねぎが入っています。玉ねぎは、熱を加えると「からみ」はとんで、「あまみ」と「うまみ」が出てきます。		
27 火	ごはん	こめ				627	16.4	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ビーフン *		
	はるまき	はるさめ こむぎこ こめこ かたくりこ さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	しょうゆ 塩	ビーフンは、中国でうまれた食べ物です。今日の給食のようにスープにしたり、炒め物にしたりサラダにしたりして世界中で食べられています。		
	ちゅうかサラダ	ごま ドレッシング	かにふうみかまぼこ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 塩			
	ビーフンスープ	ビーフン あぶら	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ えのき	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
28 水	ごはん	こめ				551	24.2	280
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* けんちん汁 *		
	さかなのマヨネーズやき		しろみざかな	たまねぎ	たまご不使用マヨネーズ風調味料 ワイン 塩	けんちん汁は、建長寺というお寺で出されていた料理です。その後、「けんちん汁」という料理の名が付けられたと言われています。		
	やさしいソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ もやし こまつな きくらげ	しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
けんちんじる	さといも あぶら	とうふ とりく	だいこん こんにやく にんじん ほししいたけ ねぎ	昆布 削り節 しょうゆ 酒 みりん 塩				
29 木	ちいさいミルクパン	ミルクパン				593	26.7	312
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* パンの食べ方 *		
	ミートスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ トマト にんじん にんにく	ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン 塩 こしょう しょうゆ	パンはやわらかいですが、よくかんで食べましょう。そして、口の中の食べ物を飲み込んでから次の食べ物を入れるようにしましょう。		
いろどりサラダ		まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ もやし えだまめ にんじん コーン	カオルトレッシング 塩				
30 金	ごはん	こめ				561	22.2	344
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* わかめ *		
	さばのしょうがに	さとう かたくりこ	さば	しょうが	しょうゆ みりん 塩	「わかめ」は「こんぶ」や「のり」、ひじきと同じ「海そう」の仲間です。海の中では、茶色をしています。ゆでると緑色に変わります。		
	やさしいため	ごま あぶら	ぶたにく	キャベツ もやし こまつな きくらげ	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
わかめのすましじる		わかめ とうふ	たまねぎ えのき ねぎ	昆布 削り節 しょうゆ 塩 酒				
* 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。				【6月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学生)		585	23.5	309
				基準値(中学生)		650	24.0	350