

給食目標：よくかんでたべよう



Table with columns for Date (日付), Meal Name (献立名), Food Item (食の食べ物), 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 Message (メッセージ). Rows are organized by month (1-6月) and day (1日). Includes special days like '11日 1日のふりかえ休日'.

	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				
						【6月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)		
						588	23.7	305
						* 基準値(中学年)		
						650	24.0	350
16 金	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		
	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	あります。ビタミンがたくさん入っていますの		
	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	しょうゆ 昆布 削り節	で、かぜをふせくはたらきがあります。		
19 月	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	ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんじん にんにく	ケチャップ ワイン しょうゆ	「ごぼう」は、おなかの調子を良くしてくれる		
	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	ソース みりん 塩 こしょう 卵不使用マヨネーズ風調味料 しょうゆ 塩 こしょう	「食物せんい」や骨を強くする「カルシウム」が		
20 火	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	とりにく	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		
	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	や甘酸っぱいタレをかけた食べ物です。おもに中		
	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	国で食べられています。		
21 水	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」にはかせから体を守る「ビタミン		
	ほうれんそうのいためもの	あぶら		ほうれんそう もやし こんにゃく	しょうゆ 酒	C) やおなかの調子を良くしてくれる「食物せん		
	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 昆布 削り節	い」がたくさん入っています。		
22 木	ぎゅうどん	こめ	ぎゅうにく こおりどうふ	たまねぎ こんにゃく ごぼう	しょうゆ みりん 酒	555	21.6	297
	ぎゅうにゅう	さとう かたくりこ あぶら	かまぼこ	にんじん いんげん しょうが	しょうゆ 塩	* 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 昆布 削り節	今日の牛丼には、佐賀県でとれた玉ねぎが入っ		
23 金	ごはん	こめ				563	24.1	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 八宝菜 *		
	はっほうさい	かたくりこ あぶら	ぶたにく うずらたまご	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし	ガラスープ しょうゆ ソース	八宝菜は、中国で食べられている炒め物です。		
26 月	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 オイスターソース 塩 こしょう	八宝菜の「八」は「8種類の」という意味ではな		
	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すあんかけ	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「こんにゃく」、”の		
	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 塩	り」と同じ「海そう」の仲間です。海そうのなか		
ふのすましじる	ふ		たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 昆布 削り節	でも一番「カルシウム」が入っています。			
27 火	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	パンはやわらかいですが、よくかんで食べま		
	いりどりサラダ		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	ワイン 塩 こしょう しょうゆ	しょう。そして、口の中の食べ物を飲み込んでから		
28 水	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	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	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		
	ちゅうかサラダ	かたくりこ さとう あぶら		ほししいたけ	しょうゆ 塩	給食のようにスープにしたり、炒め物にしたり		
	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 酢 塩 こしょう	サラダにしたりして世界中で食べられています。		
29 木	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	卵不使用マヨネーズ風調味料	けんちん汁は、建長寺というお寺で出されてい		
	やさしいソテー	あぶら	ウイナー	キャベツ もやし こまつな きくらげ	ワイン 塩	た料理です。その後、「けんちん汁」という料理		
	けんちんじる	さといも あぶら	とうふ とりにく	だいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ 昆布 削り節 しょうゆ	名が付けられたと言われています。		
30 金	ミルクパン	ミルクパン				611	31.6	325
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ミネストローネ *		
	ささみフライ	パンこ こむぎこ あぶら	とりささみ		しょうゆ 酒 塩	ミネストローネは、「いろいろな食べ物が入っ		
	イタリアンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう パプリカ	しょうゆ 塩 こしょう	たスープ」という意味です。イタリアでよく食べ		
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	ベーコン だいず こなチーズ	たまねぎ トマト にんじん セロリー	ガラスープ ケチャップ	られています。		
	きんときまめ てぼうまめ あぶら		にんにく	ワイン しょうゆ 塩 こしょう				