

# 令和5年度 8・9月 こんだてよていひょう

給食目標：あつさにまけないからだをつくらう

鳥栖北小学校  
旭小学校

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				
28 月	ナン	ナン				615	29.0	371
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 豆類を食べよう *		
	キーマカレー	じゃがいも カレールウ あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんじん グリーンピース にんにく しょうが	ワイン ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	豆には、体の成長にとても大切な「たんぱく質」という栄養が入っています。苦手な人は、まず一口チャレンジしましょう。		
	ビーンズサラダ	きんときまめ てぼうまめ たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ だいず	ほうれんそう キャベツ コーン	しょうゆ 酢 塩			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
ごはん	こめ							
29 火	ごはん	こめ				620	22.8	288
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* なす *		
	とりのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒	なすは今の旬の食べ物です。炒め物や煮物、揚げ物などいろいろな料理に合います。皮の色はむらさき色の他に白色やうすいみどり色などがあります。		
	なすのみそいため	ごま さとう あぶら	ぶたにく みそ	なす こんにゃく たまねぎ パプリカ ビーマン	みりん しょうゆ 塩			
	はるさめスープ	はるさめ		もやし たまねぎ きくらげ こまつな にんじん	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
ごはん	こめ							
30 水	ごはん	こめ				556	19.8	263
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 暑さに負けぬ食事 *		
	やきぎょうざ	こむぎこ かたくりこ さとう ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	しょうゆ 塩	暑いときは、食欲が出ないときもありますが、1日3食、食べることで元気な体をつくることができます。赤、黄、緑の食べ物バラバラよく食べましょう。		
	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 コーン きくらげ	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	わかめスープ	あぶら	わかめ とうふ	たまねぎ ねぎ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
ごはん	こめ							
31 木	やきにくとん	こめ あぶら ごま	ぶたにく	たまねぎ えだまめ きゅうり ほうれんそう ビーマン パプリカ もやし	やきにくのたれ しょうゆ 酒 塩 こしょう ノオベドレッシング	567	24.7	298
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 肉 *		
	パスタスープ	マカロニ あぶら		キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	ガラスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	肉には、体の中の血や筋肉・心臓・皮膚・かみの毛をつくる働きがあります。肉を食べる時には、緑の食べ物の野菜も一緒に食べましょう。		
9 / 1 金	ごはん	こめ				636	23.8	310
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とりのレモンに *		
	とりのレモンに	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	レモン	しょうゆ 酒 塩	とりのレモンには、鶏肉にかたくり粉をまぶして揚げ、レモン汁とさとう、しょうゆ、みりんを合わせて作ったタレをかけます。		
	こまつなごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	煮干し 削り節			
ごはん	こめ							
4 月	ごはん	こめ				643	21.4	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ひじき *		
	メンチカツ	パンこ さとう あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	ひじきは、昆布やわかめと同じ「海藻」の仲間です。血・肉・骨をつくる栄養がたくさん含まれています。		
	ひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき	キャベツ れんこん きゅうり にんじん	塩			
	くだくさんみそしる	さといも	とうふ みそ	こんにゃく にんじん ねぎ	煮干し 削り節			
ごはん	こめ							
5 火	ちいさいコッペパン	コッペパン				598	23.1	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 皿うどん *		
	パリパリさらうどん	ちゅうかめん かたくりこ あぶら	ぶたにく かまぼこ えび	たけのこ キャベツ にんにく もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	ソース ガラスープ しょうゆ 酒 こしょう オイスターソース	皿うどんは、長崎県に伝わる料理です。細い中華めんを茹で揚げたものに、野菜のあんをたっぷりかけて食べます。		
	フルーツあえ	マスカットゼリー さとう		みかん りんご バイナップル もも				
6 水	ごはん	こめ				582	21.1	387
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とうがん *		
	さんまのかんろに	さとう はちみつ かたくりこ	さんま		しょうゆ みりん 塩	とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きます。旬は夏ですが、冬まで保存ができることからこの名前がつきました。		
	やさしいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし こんにゃく こまつな	しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
	とうがんのみそしる		あぶらあげ みそ	とうがん たまねぎ ねぎ	煮干し 削り節			
ごはん	こめ							
7 木	ごはん	こめ				570	22.2	281
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごはんをしっかり食べよう *		
	あつあげのそぼろに	さといも さとう あぶら	とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん いんげん しょうが こんにゃく ほししいたけ	しょうゆ みりん	ごはんには、勉強や元気に遊ぶためのパワーが入っています。おかずだけでなく、ごはんをしっかり食べて元氣いっぱい過ごしましょう。		
	わふうサラダ	ドレッシング	かにふうみかまぼこ	キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり	塩			
8 金	たかなめし	こめ あぶら ごま	ぶたにく たまご	たかな たまねぎ にんじん	しょうゆ みりん 酒 塩	581	21.7	291
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 熊本県の郷土料理 *		
	ちくわのいそべあげのっぺいじる	こむぎこ あぶら	ちくわ あおりの		しょうゆ 酒 塩	高粱めしは、熊本県阿蘇地方で食べられている料理です。細かく刻んだ高粱漬けを茹で炒めて味つけし、ごはんと混ぜ合わせて作ります。		
	ごはん	こめ						
11 月	ごはん	こめ				525	23.3	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 切干大根 *		
	さけのねぎみそやき		さけ みそ	ねぎ	しょうゆ みりん	切干大根は、大根を干切りにして干したものです。干すことでうまみが増えて栄養価も高くなります。今日は和え物に入っています。		
	ごまこんぶあえ	ごま	こんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん きりぼしたいこん	塩			
	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 ねぎ	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
ごはん	こめ							
12 火	ごはん	こめ				627	18.6	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* みどしる *		
	やさしいコロッケ	じゃがいも さつまいも さとう パンこ あぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	しょうゆ 塩	給食のみそしるの「だし」は、「けずりぶし」と「煮干し」です。2種類入れることで、おいしい「だし」を作っています。		
	ひじきのにも	さとう あぶら	ひじき さつまあげ	こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん			
	とうふとわかめのみそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	煮干し 削り節			
ごはん	こめ							

	献立名 こんだてめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 らうみりょう	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				
13 水	ミルクパン	ミルクパン				562	26.8	327
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* だいず *		
	しろみぎかなのムニエル	こむぎこ パター	しろみぎかな		ワイン 塩 こしょう	だいずは、「燻の肉」といわれ、肉や魚と同じ体をつくる「赤の食べ物」仲間です。よくかんで食べましょう。		
	せんぎりやさいのごまサラダ	ドレッシング ごま	ハム	キャベツ だいこん きゅうり コーン きりほしだいこん	塩			
だいずとウィンナーのスープ	あぶら	だいず ウィンナー	たまねぎ トマト	ガラスープ しょうゆ かつお 塩 こしょう				
14 木	ごはん	こめ				547	22.6	299
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* しらすばし *		
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく こおり豆腐	たまねぎ こんにやく にんじん いんげん	しょうゆ みりん 酒	しらすばしは、「ちりめんじゃこ」とも言われます。骨や歯をつよくするカルシウムがたくさん含まれています。		
	くきわかめのしらすあえ	さとう	くきわかめ しらすばし	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 酢 塩			
15 金	ごはん	こめ				607	20.9	291
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* かぼちゃ *		
	しろみぎかなのてんぷら	こむぎこ かたくりこ あぶら	ホキ		塩	とれたてのかぼちゃは甘味が少ないですが、しばらく置くことで甘くなります。ヘタが乾燥すると食べごろです。		
	えだまめサラダ	ドレッシング	ハム	えだまめ キャベツ もやし きゅうり	塩			
かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ	にぼし けず だし 煮干し 削り節				
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 18日(月) けいろうの白 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
19 火	かしわめし	こめ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ こおり豆腐	ごぼう こんにやく たけのこ にんじん いんげん ほししいたけ しょうが	しょうゆ みりん 酒	566	22.4	312
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* かしわめし *		
	キャベツのみそしる		あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ	にぼし けず だし 煮干し 削り節	九州では、鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。かしわめしは、鶏肉とごぼうやにんじんの野菜を煮たものをごはんに入れて混ぜ合わせた料理です。		
20 水	ごはん	こめ				606	21.5	280
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* れんこん *		
	しゅうまい	かたくりこ さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩	今日のサラダには、れんこんが入っています。れんこんの皮は10層あり、空気の通り道となっています。秋から翌にかけておいしくなる食べ物です。		
	れんこんサラダ	ごま さとう たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ	れんこん きゅうり にんじん コーン	しょうゆ みりん 塩 こしょう			
うおそうめんじる		うおそうめん かまぼこ たまご	たまねぎ ねぎ	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩				
21 木	ごはん	こめ				616	23.4	261
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ほうれん草 *		
	とりのあますがらめ	こむぎこ あぶら さとう	とりにく		しょうゆ 酢 酒 塩	今日の「いためもの」には、ほうれん草が入っています。ほうれん草には、のどや鼻のねんまくを強くするビタミンAがたくさん含まれています。		
	ほうれんそうのいためもの	あぶら	ベーコン	ほうれんそう もやし こんにやく にんじん	しょうゆ 塩 こしょう			
とうふのすましじる		とうふ	たまねぎ えのき ねぎ	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩				
22 金	ポークカレー	こめ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソース ワイン しょうゆ 塩 こしょう カレーこ	584	21.3	288
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* かいそう *		
	かいそうサラダ		まぐろあぶらづけ わかめ こんぶ のり	キャベツ ほうれんそう えだまめ コーン	ドレッシング 塩	かいそうには、日頃の食事不足しがちな、カルシウム・鉄・食物せんいが多く含まれています。よくかんで食べましょう。		
25 月	ごはん	こめ				557	23.9	315
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* あじ *		
	あじのごまやき	ごま	あじ		しょうゆ 酒 塩	あじには、血・肉・骨をつくるもとになる栄養と血をサラサラにしてくれる栄養が入っています。体が大きくなる今、とても大切な栄養です。		
	キャベツのあえもの	ドレッシング	とりささみ	キャベツ もやし だいこん にんじん	塩			
さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ	煮干し 削り節				
26 火	ごはん	こめ				678	25.3	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 大分県の郷土料理 *		
	とりてん	こむぎこ かたくりこ あぶら	とりにく		しょうゆ 酒 塩	「とりてん」は、鶏肉に下味をつけて、こめをつけてあぶらで揚げた「鶏肉の天ぷら」です。また、「かぼす」油で揚げた「鶏肉の天ぷら」です。また、「かぼす」は大分県でとれる今が旬の果物です。		
	かぼすあえ	さとう		かぼす キャベツ だいこん にんじん きりほしだいこん	しょうゆ 塩			
だんごじる	こむぎこ かたくりこ さといも あぶら	ぶたにく みそ	こんにやく にんじん ねぎ	にぼし けず だし 煮干し 削り節				
27 水	ミルクパン	ミルクパン				603	27.2	341
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* チリコンカン *		
	チリコンカン	じゃがいも てぼうまめ きんときまめ さとう あぶら オリーブオイル	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく	ケチャップ ソース ワイン しょうゆ 塩 こしょう	チリコンカンは、アメリカで食べられている料理です。ひき肉や豆、トマトなどがいった煮込み料理です。		
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 ピーマン	塩 こしょう				
28 木	ごはん	こめ				550	22.5	371
	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 うめ	しょうゆ みりん 塩	今日のいわしのうめ煮は、骨まで柔らかく煮ているので、残すところがありません。よくかんで食べましょう。		
	おかかいため	さとう ごまあぶら	かつおがし	こまつな こんにやく もやし にんじん	しょうゆ			
ふのすましじる	ふ	かまぼこ わかめ	たまねぎ えのき	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩				
29 金	ごはん	こめ				546	21.8	309
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* みどりの食べ物 *		
	ちくぜんに	さといも さとう あぶら	とりにく こおり豆腐	れんこん ごぼう たけのこ こんにやく にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩	みどりの食べ物は、野菜や果物です。赤や黄色の食べ物の働きを助けてくれます。また、かぜをひいてくれる働きもあります。		
	ほうれんそうのしらすあえ	さとう	しらすばし	ほうれんそう もやし キャベツ	しょうゆ 酢			
* 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。						【8・9月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)		
						基準値(中学年)		
						589	23.0	305
						650	24.0	350