

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 ※ かわるごうがぁります			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				
28 月	ごはん	こめ				581	25.8	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* デジブルコギ *		
	デジブルコギ	ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんにく	しょうゆ 酒 コチジャン 塩	デジブルコギは韓国の料理です。ブルコギは牛肉を使って作りますが、今日はぶた肉を使いましたので「デジブルコギ」です。韓国語で「デジ」はぶた肉を意味します。		
	ナムル	ごま ドレッシング	ひじき	キャベツ もやし にんじん コーン	しょうゆ 塩			
	ワンタンスープ	ワンタン あぶら	とりにく	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			
29 火	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	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	たまごなしマヨネーズ	ヨーグルト					
30 水	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油で揚げ、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	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
31 木	ごはん	こめ				556	19.8	263
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 暑さに負けない食事 *		
	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 ほうれんそう 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、緑の食べ物をバランスよく食べましょう。		
	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 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			
9 / 1 金	やきにくどん	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 ピーマン パプリカ もやし	やきにくのたれ しょうゆ 酒 塩 こしょう コチジャン	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 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、緑の食べ物の野菜と一緒に食べましょう。		
4 月	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けました。		
	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	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
5 火	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 ぎゅうにく 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	しょうゆ 塩			
	くたくさんみそしる	さといも	とうふ みそ	こんにゃく にんじん ねぎ	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
6 水	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	しょうゆ 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。細い中華めんを油で揚げたものに、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 パイナップル もも				
7 木	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 塩	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 きりぼしだいこん	しょうゆ 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	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
8 金	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 塩	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気にいっぱい遊べましょう。		
	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	しょうゆ 塩			
11 月	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	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり		しょうゆ 酒 塩	高菜めしは、熊本県阿蘇地方で食べられている料理です。細かく刻んだ高菜漬けを油で炒めて味つけし、ごはんと一緒に合わせて作ります。		
	のっぺいじる	さといも ごまあぶら かたくりこ		だいこん こんにゃく にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
12 火	ごはん	こめ				547	22.6	299
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* しらすぼし *		
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく こおりとうふ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん 酒	しらすぼしは、「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 しらすぼし	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 酢 塩			

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							
13日 水										
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	今日の給食のみそしるの"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。					
ひじきのもの	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						
14日 木										
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 バター	しろみぎかな		ワイン 塩 こしょう	だいずは、「煙の肉」といわれ、肉や魚と同じ体をつくる「赤の食べ物」の仲間です。よくかんで食べましょう。					
せんぎりやさしいのごまサラダ	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						
だいずとウインナーのスープ	あぶら	だいず ウインナー	たまねぎ トマト	ガラスープ しょうゆ かつお 塩 こしょう						
15日 金										
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。秋から冬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						
★ 18日(月) けいろうの日 ★										
19日 火										
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		しょうゆ 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	煮干し 削り節						
20日 水										
かしわめし	こめ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ こおりとうふ	ごぼう こんにゃく 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	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などの野菜を煮たものをこぼんに混ぜ合わせた料理です。					
21日 木										
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	しょうゆ 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						
22日 金										
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「いたれもの」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れもの	あぶら	ベーコン	ほうれんそう もやし こんにゃく 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						
25日 月										
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			* かいどう *					
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、日頃の食事では不足しがちな、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。					
26日 火										
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	かつおぶし	ごまつな こんにゃく 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						
27日 水										
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、衣をつけて油で揚げた「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 さつまいも あぶら	ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん ねぎ	煮干し 削り節						
28日 木										
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 てぼうめ きんときまめ さとう あぶら オリブオイル	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、トマトなどが入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						
29日 金										
ごはん	こめ				599	21.8	279			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* みどりの食べ物 *					
しろみぎかなのフライ	パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら	ホキ		塩	緑の食べ物は、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、かぜを防いでくれる働きもあります。					
じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう あぶら ごま	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	しょうゆ みりん 酒						
チンゲンサイのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ チンゲンサイ えのき	煮干し 削り節						
* 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)			590	23.1	304
					基準値(中学年)			650	24.0	350