

令和5年度 8・9月 こんだてよていひょう

弥生が丘小学校
若葉小学校
田代小学校
中原特別支援学校鳥栖田代分校

給食目標：あつさにまけないからだをつくろう

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				
28 月	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	しお 塩 酒	なすは今が旬の食べ物です。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			
29 火	ごはん	こめ				581	25.8	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* デジフルコギ *		
	デジフルコギ	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	デジフルコギは韓国の料理です。フ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「デジフルコギ」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			
30 水	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 ビーマン パプリカ もやし	やきにくのたれ しょうゆ 塩 こしょう ノオト*レタシ*	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 しょうゆ 酒 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。		
31 木	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 *		
	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 酒 塩 こしょう 煮干し 削り節			
9 / 1 金	ごはん	こめ				556	19.8	263
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 箸さしに負けない食事 *		
	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 はくさい しょうが にんにく	しょうゆ 塩	箸いときは、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。		
	キャベツのちゅうかいいため	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	赤、黄、緑の食べ物バラバラよく食べましょう。		
	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			
4 月	ちいさいコッパパン	コッパパン				598	23.1	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 血うどん *		
	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	血うどんは、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					
5 火	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 酒 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 酒 塩 こしょう 煮干し 削り節			
6 水	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	塩			
	ぐだくさんみそしる	さといも	とうふ みそ	こんにゃく にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 煮干し 削り節			
7 木	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 あおりの		しょうゆ 酒 塩	たかなめしは、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を油で炒めて味つけし、ごはんと一緒に混ぜ合わせて作ります。		
	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 酒 塩 こしょう 煮干し 削り節			
8 金	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、大根を千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 きりしだいこん	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	しょうゆ 酒 塩 こしょう 昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
11 月	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が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	しょうゆ 塩			
12 火	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		しょうゆ 塩 こしょう	だいずは、「畑の肉」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。		
	せんざ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 きりしだいこん	しょうゆ 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 酒 塩 こしょう			

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					
13日 水	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 こおりどうふ	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			
14日 木	ごはん	こめ			627	18.6	293	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		* みそしる *			
	やさいコロッケ	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。		
	ひじきのもの	さとう あぶら	ひじき さつまあげ	こんにやく 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				
15日 金	かしわめし	こめ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ こおりどうふ	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	にほ 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ごはんに入れて合わせた料理です。		
🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 18日(月) けいろうの白 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸								
19日 火	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。れんこんの穴は10個あり、空気の通り道となっています。熱から冷めておいておいしいくなる食べ物です。		
	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			
20日 水	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 *			
	しろみざかなのてんぷら	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	煮干し 削り節				
21日 木	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	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、白頭の食事で不足しがちな、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。		
22日 金	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・骨をつくるもの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	にほ 煮干し 削り節			
25日 月	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				
26日 火	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	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 ビーマン	塩 こしょう			
27日 水	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	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				
28日 木	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」は大分県でとれる香りの強い果物です。		
	かぼすあえ	さとう		かぼす キャベツ だいこん にんじん きりぼしだいこん	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	こんにやく にんじん ねぎ	煮干し 削り節				
29日 金	ケチャップライス	こめ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう	574	21.3	277
	ぎゅうにゅう	さとう あぶら			* みどりの食べ物 *			
	マカロニスープ	マカロニ あぶら	ウインナー	キャベツ たまねぎ ごまつな にんじん コーン	ガラスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	緑の食べ物、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。		
* 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)			