

令和5年度 10月 こんだてよていひょう

給食目標：地域でとれる食べ物について知ろう

鳥栖北小学校
旭小学校

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				
2 月	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	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 ガラスープ 塩 こしょう	571	21.2	277
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 10月の給食目標 *		
	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 こまつな にんじん コーン	ガラスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	10月の給食目標は「地域でとれる食べ物について知ろう」です。佐賀県では、たまねぎ、れんこん、大豆などがたくさん作られており、給食にも使っています。		
3 火	ごはん	こめ				591	21.8	282
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごはん *		
	しろみざかなのフライ	パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら	ホキ		しょうゆ 塩	ごはんは、エネルギーのもとになる食べ物です。体だけでなく「脳のエネルギーのもと」にもなります。よくかんで食べましょう。		
	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	しょうゆ 削り節			
4 水	ごはん	こめ				594	22.5	319
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* じゃがいも *		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん しょうが ほししいたけ	しょうゆ みりん	じゃがいもなどのいも類には、糖質が多く、おなかの調子を整えます。		
	やさいとたまごのごまあえ	さとう ごま	かにふうみかまほこ いりたまご	キャベツ こまつな もやし	しょうゆ みりん 塩			
5 木	コッペパン	コッペパン				620	29.7	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* もち麦 *		
	ハンバーグ	パンこ さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト	しょうゆ デミグラスソース ケチャップ ソース	もち麦は小麦のひとつで、おなかの調子をよくしてくれる食物繊維が多く含まれています。ちびちびとした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。		
	デミグラスソース			たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
	スパゲティソース	スパゲティ あぶら						
	もちむぎのスープ	もちむぎ あぶら	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン えのき	ガラスープ ワイン しょうゆ 塩 こしょう			
6 金	ごはん	こめ				609	21.8	377
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さつまい *		
	さんまのかぼすレモンに	さとう かたくりこ	さんま	かぼす レモン	しょうゆ みりん 塩	さつまいもなどを入れて煮こんだみそ汁のことを言います。鹿児島県で多く食べられていたが、今では、全国に広がっています。		
	おかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく みそ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ 削り節			
9 月	スポーツの白							
10 火	ごはん	こめ				553	25.0	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 若葉小学校6年生の献立 *		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒	献立のおすすめポイントは、「みんなが食べやすいものにした」そうです。栄養のバランスも整っている献立ですね。		
	さんしょくナムル	ドレッシング ごま		もやし ほうれんそう にんじん きりぼだいこん	しょうゆ 塩			
	とうふとえのきの ちゅうかスープ		とうふ わかめ	たまねぎ えのき ねぎ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			
11 水	マーボーなすどん	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく だいず みそ	なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	テンメンジャン コチジャン 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	577	22.0	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ビーフン *		
	ビーフンサラダ	ビーフン さとう ごまあぶら	きんしたまご	ほうれんそう もやし にんじん レモン	しょうゆ 酢 しょうゆ	ビーフンは、漢字で書くと「米と粉」と書きます。米を水につけてやわらかくし、すりつぶした粉を蒸して小さな穴から押し出すことで、細長いめんが作られます。		
12 木	ごはん	こめ				562	27.3	298
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* れんこん *		
	さけのしおやき		さけ		しょうゆ 酒 塩	れんこんには、穴が10個あり、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。		
	れんこんのきんぴら	さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	れんこん こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん			
じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 削り節				
13 金	ごはん	こめ				589	21.2	325
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* はるさめ *		
	やしきょうざ	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	今日のサラダに入っているはるさめは、漢字で書くと「春と雨」と書きます。春に降る弱い雨のように細いことからこの名前がついたそうです。つるんとした食感が特徴の食べ物です。		
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	かにふうみかまほこ	キャベツ もやし	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩			
	とりだんごスープ	あぶら	とりにくだんご	たまねぎ チンゲンサイ たけのこ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			

	献立名 こんだてなまえ	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 あじつみりょう	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						
16月	あきやさいかレー	こめ さつまいも カレールウ あぶら	ぶたにく	たまねぎ れんこん にんじん しめじ トマト しょうが にんにく	ワイン 塩 こしょう ソース しょうゆ	616	20.1	297		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* あきやさい *				
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん もも パイン りんご		今日のカレーは、あきやさいかレーです。じゃがいも、れんこん、きのこなど秋においしくなる食べ物がたくさん入っています。				
17火	ごはん	こめ				585	20.7	312		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* くきわかめ *				
	ホキてんあげ	こむぎこ かつくりこ あぶら	ホキ あおさ		しょうゆ	くきわかめは、わかめの葉の「しん」の部分です。くきわかめは、厚みがあるので、きんぴらのような歯ごたえを楽しむ料理にあいます。				
	くきわかめのいために	さとう ごま ごまあぶら	くきわかめ さつまあげ	こんにやく ごぼう にんじん いんげん	しょうゆ 酒 みりん					
キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ えのき ねぎ	にぼし けずり 削り節						
18水	ごはん	こめ				613	23.0	277		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* アーモンド *				
	とりのからあげ	かつくりこ あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 塩	アーモンドには、ビタミンや鉄分、おなかの調子を整える食物せんいなど、たくさんの栄養が含まれています。				
	アーモンドあえ	アーモンド さとう		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 塩					
	ふのみそしる	ふ	わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にぼし 削り節					
19木	ちいさいミルクパン	ミルクパン				612	25.2	313		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* きのこ *				
	わふうスパゲティ	スパゲティ あぶら	とりにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん エリンギ しめじ コーン にんにく	しょうゆ 酒 昆布茶 塩 こしょう	今日の和風スパゲティには、きのこのエリンギとしめじが入っています。きのこには、おなかの調子をよくしてくれる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。				
	ツナたまごサラダ	たまごなしマヨネーズ	いりたまご まぐろあぶらづけ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩					
20金	ごはん	こめ				515	25.0	288		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ゆうあんやき *				
	しろみざかなのゆうあんやき		しろみざかな みそ	ゆず	しょうゆ みりん 酒	ゆうあんやきは、ゆずやかぼちゃが入った調味液に肉や魚をつけて焼いた料理です。今日はしろみざかなのゆうあんやきです。				
	ひじきとだいずのもの	さとう あぶら	ぶたにく ひじき だいず	れんこん こんにやく にんじん いんげん	しょうゆ みりん 酒					
	はんぺんのすましじる		はんぺん とうふ	たまねぎ ほうれんそう	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩					
23月	振替休日									
24火	おべんとうの日									
25水	ごはん	こめ				651	25.6	291		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 牛乳 *				
	チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		しょうゆ 酒 塩	牛乳は、成長期のみなさんに欠かせない栄養素の一つであるカルシウムを多く含みます。牛乳に含まれるカルシウムは、体に吸収されやすく、骨や歯のもとになります。				
	しらすいため	さとう あぶら	しらすばし	ほうれんそう もやし こんにやく にんじん きくらげ	しょうゆ					
	きりぼしだいこんのみそしる		あつあげ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ えのき ねぎ	にぼし 削り節					
26木	ごはん	こめ				557	25.5	296		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* デジブルコギ *				
	デジブルコギ	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にら しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒	デジブルコギは、韓国の料理です。韓国語で「デジ」は豚肉、「ブルコギ」は肉を焼いた料理を意味しています。				
	ナムル	ドレッシング ごま		ほうれんそう もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん	塩					
	ちゅうかスープ	あぶら	とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ きくらげ	がらすア 酒 しょうゆ 塩 こしょう					
27金	ミルクパン	ミルクパン				625	27.8	318		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 豆 *				
	とりにくとじゃがいもの トマトに	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	とりにく だいず	たまねぎ トマト えだまめ ピーマン パプリカ にんにく パセリ	ケチャップ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	今日のトマト煮には3種類の豆が入っています。豆には、おなかの調子をよくしてくれる食物せんいや、血液を作る鉄分が多く含まれています。				
	マカロニサラダ	マカロニ ごま たまごなしマヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	オイルドレッシング 塩 こしょう					
30月	ごはん	こめ				635	29.8	316		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* えびかつ *				
	えびかつ	かつくりこ こむぎこ パンこ あぶら	しろみざかなすりみ えび	たまねぎ コーン グリンピース	しょうゆ 酒 塩	えびかつは、魚のすり身にえびと野菜をよく混ぜ合わせ、パン粉をつけて揚げた料理です。形や大きさをそろえて丸める作業はとても大変ですが、みなさんがおいしく食べられるように心をこめて作っています。				
	ごもくまめ	さとう あぶら	とりにく だいず こんぶ	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					
	あぶらあげのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな えのき	にぼし 削り節					
31火	ごはん	こめ				583	24.5	282		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* すまし汁 *				
	とりにくのごまだれやき	ごま さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ ワイン みりん 塩	すまし汁のおいしさはだしで決まります。給食センターでは、昆布を水につけて、弱火で煮てから、けずり節を入れ、だしをいねいにとっています。				
	ドレッシングあえ	ドレッシング		もやし ほうれんそう にんじん コーン きりぼしだいこん	塩					
うおそうめんのすましじる		うおそうめん とうふ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩						
* 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。					【10月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)			593	24.2	302
					基準値(中学年)			650	24.0	350