

給食目標：地域でとれる食べ物について知ろう

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		献立のメッセージ		
2月	ごはん	こめ				546	21.8	309
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 10月の給食目標 *		
	ちくぜんに	さといも さとう あぶら	とりこく ごおどろふ	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	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、給食にも使われています。		
	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			
3火	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とりこく 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			* ごはん *		
	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	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。		
4水	ごはん	こめ				609	21.8	377
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さつま汁 *		
	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	さつま汁は、鶏肉、大根、ごぼう、にんじん、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	とりこく みそ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	にぼし けずり節 煮干し 削り節			
5木	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 *		
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ こんにやく 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、食物せんいが多く、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			
6金	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	塩 デミグラスソース	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せんいが多く含まれています。ぶちぶち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				ケチャップ ソース			
	スパゲティソテー	スパゲティ あぶら		たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
	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			
9日	スポーツの日							
10火	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 こんにやく 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	にぼし けずり節 煮干し 削り節			
11水	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 きりほしだいこん	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			
12木	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	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。		
13金	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 かたくりこ あぶら	ホキ あおさ		塩	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合います。		
	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 削り節			
16日	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	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	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 けんりつな	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちようみりよう	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				
献立のメッセージ								
17 火	あきやさいカレー	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、あきやさいカレーです。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多く含まれています。		
18 水	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 こんにゃく 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				
19 木	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	かたくりこ 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			
	ふのみそじる	ふ	わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
20 金	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			
23 月	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 こんにゃく にんじん きくらげ	しょうゆ			
	きりぼしだいこんのみそじる		あつあげ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ えのき ねぎ	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
24 火	ごはん	こめ				551	24.3	304
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*とさづけ*		
	うまに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく こおりどうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒	かつおぶしを使って作る料理を「とさ」と呼ぶことがあります。これは、原料のかつおが多くとられる場所が「とさ(高知県)」であることが由来しています。		
とさづけ	さとう	かつおぶし	キャベツ もやし ほうれんそう きゅうり にんじん レモン	しょうゆ 塩				
25 水	ジャンバラヤ	こめ あぶら	えび ウィンナー だいず	たまねぎ にんじん えだまめ パプリカ マッシュルーム コーン トマト セロリー にんにく	ケチャップ しょうゆ ワイン カレー粉 塩 こしょう	582	22.3	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ジャンバラヤ*		
やさいスープ	あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ れんこん ごまつな にんじん	ガラスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	「ジャンバラヤ」は、アメリカの南の方で食べられているパエリアに似ている料理です。野菜や魚介類を炒め、ケチャップや香辛料で味付けをします。			
26 木	ごはん	こめ				635	29.8	316
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*えびカツ*		
	えびカツ	かたくりこ 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	えびカツは、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	こんにゃく にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒			
あぶらあげのみそじる		あぶらあげ みそ	たまねぎ ごまつな えのき	昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩				
27 金	ごはん	こめ				557	25.5	296
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*テジブルコギ*		
	デジブルコギ	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ たけのこ いら 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	しょうゆ 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	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう				
30 月	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	ナオイル/レタング しょうゆ 塩 こしょう			
31 火	ごはん	こめ				592	22.9	296
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*魚を食べよう*		
	いわしのたつたあげ	さとう かたくりこ あぶら	いわし	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	魚には、血や肉、骨をつくる栄養も入っていますが、私たちの血をサラサラにしてくれる栄養も入っています。お肉だけでなく、魚も食べるようにしましょう。		
	やさしいため	あぶら	ベーコン	もやし キャベツ にんじん きくらげ	しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
ぶたじる	さといも あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	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食あたりの鳥糞市平均値(中学年)		588	24.0	304
				基準値(中学年)		650	24.0	350