

給食目標：食事のマナーを身につけよう

鳥栖小学校
基里小学校
麗小学校

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
		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		こんだて 献立のメッセージ		
1 水	ごはん	こめ				592	25.4	282
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 11月の給食目標 *		
	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	11月の給食目標は「食事のマナーを身につけよう」です。食器やはしの持ち方、ならべ方、食事中の姿勢など、食事のマナーを身につけ、楽しく食事をしましょう。		
	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	塩			
	うおそうめんのすましじる		うおそうめん とろろ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	削り節 昆布 しょうゆ 酒 塩			
2 木	コッペパン	コッペパン				607	27.3	358
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 正しい姿勢で食べよう *		
	ほうれんそうのシチュー	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	ガラスープ ワイン 塩 こしょう	正しい姿勢で食べていますか。いすに深くすわり、背中をピンッと伸ばし、床に足をつけて食べると内臓が正しい位置でしっかり働いてくれるため、食べ物の消化や吸収がよくなります。		
	ビーンズサラダ	てぼうまめ きんときまめ ドレッシング	まぐるあぶらづけ だいず	キャベツ きゅうり コーン えだまめ	塩			
3 金	文化の日							
6 月	ごはん	こめ				578	19.6	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごはんとみそじる *		
	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	ごはんとみそじるは、味の組み合わせはもちろんですが、栄養面でもよい組み合わせです。実に野菜やきのこを使うと栄養バランスがよくなります。		
	くきわかめのいために	ごま さとう 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			
	チンゲンサイのみそじる		とうふ みそ	たまねぎ チンゲンサイ えのき	煮干し 削り節			
7 火	ごはん	こめ				598	28.4	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* だぶ *		
	ぶたにくのみそいため	さとう あぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ	しょうゆ みりん	「だぶ」は、佐賀県の郷土料理です。水を多く入れて「ざぶざぶ」作ることから、なまって「だぶ」と呼ばれるようになりました。		
	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩			
だぶ	さといも	とりにく あつあげ かまぼこ	れんこん こんにやく ほししいたけ	削り節 昆布 しょうゆ 酒 塩				
8 水	キーマカレー	こめ あぶら カレールウ	ぶたにく ひよこまめ だいず こなチーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト	ケチャップ ソース しょうゆ ワイン 塩 こしょう	614	24.6	312
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* キーマカレー *		
	かいそうサラダ		とりささみ わかめ こんぶ のり	もやし キャベツ えだまめ コーン	ノンオイルドレッシング 塩	キーマカレーの「キーマ」は、ヒンディー語で「細かいもの」という意味があります。今日のキーマカレーには、豚ひき肉やひよこ豆、大豆に細かくきざんだ野菜が入っています。		
9 木	ごはん	こめ				597	26.0	278
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 米 *		
	しろみぎかなのマヨネーズゆき	たまごなしマヨネーズ	しろみぎかな		酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	米は、体のエネルギーのもとになる働きがあります。給食で使っている米は、鳥栖市でとれたもので、種類は「夢しずく」や「ひのひかり」、「さがひより」です。		
	やさしいため	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし こんにやく にんじん コーン	しょうゆ 塩 こしょう			
	カレースープ	カレールウ あぶら	ぶたにく だいず	トマト たまねぎ えだまめ にんじん	ガラスープ しょうゆ ワイン カレーこ 塩 こしょう			
10 金	ごはん	こめ				672	24.6	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 弥生が丘小学校6年生の献立 *		
	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 塩 しょうゆ	献立のおすすめポイントは、「秋・冬が旬のれんこんが入った和え物とさつまいもが入ったみそ汁で旬のものが食べられるところ」です。旬の食べ物を楽しみましょう。		
	れんこんとほうれんそうの ごまあえ	さとう ごま	かまぼこ	れんこん ほうれんそう にんじん	しょうゆ みりん 塩			
さつまいものみそじる	さつまいも	とうふ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	煮干し 削り節				
13 月	ちいさいミルクパン	ミルクパン				596	25.9	335
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* パンの食べ方 *		
	ミートスパゲティ	スパゲティ あぶら さとう オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにく だいず スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ ワイン 塩 ソース デミグラスソース こしょう	パンは、一口ずつちぎって食べましょう。食べる前には、石けんできちんと手を洗うことが大切です。		
	りんごサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ きゅうり コーン えだまめ りんご	塩			
14 火	ごはん	こめ				553	21.5	354
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ひじき *		
	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	ひじきは、成長期のみなさんに大切なカルシウムや鉄分を多く含んでいます。また、おなかの調子をよくしてくれる食物せんいも多く含んでいます。		
	ひじきのいために	あぶら さとう	ひじき さつまあげ	こんにやく ごぼう にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 酒			
	もみじふのすましじる	なまふ		ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ	削り節 昆布 しょうゆ 酒 塩			
15 水	ごはん	こめ				604	25.4	315
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 旭小学校6年生の献立 *		
	れんこんハンバーグ	パンこ かたくりこ さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいず	れんこん たまねぎ	塩 しょうゆ みりん	献立のおすすめポイントは、「冬の食べ物たくさん使ったところ」です。れんこんやほうれん草といった旬の食べ物を使った季節を感じる献立です。		
	ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	とうふのみそじる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	煮干し 削り節			

	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				
16 木	ちゅうかどん	こめ あぶら かたくりこ	ぶたにく うずらのたまご えび かまぼこ	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく きくらげ	ソース オイスターソース ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	558	26.4	324
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* よくかんで食べよう *		
	パンパンジー	ごま ドレッシング	とりささみ	もやし キャベツ こまつな	しょうゆ 塩	みなさんは、一口に何回かんでいますか? 「よくかむこと」で、「口から」だえきが出て、食べ物 の栄養を体の中に入りやすくしてくれます。		
17 金	ごはん	こめ				680	24.2	297
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 田代小学校6年生の献立 *		
	チキンなんばん	こむぎこ さとう あぶら	とりにく		す 酢 しょうゆ 酒 塩	献立のおすすめポイントは、「秋・冬の食べ物 をたくさん使ったところ」です。どんな食材が 入っているのが楽しみながら食べましょう。		
	ほうれんそうとウイナーのソテー	あぶら	ウイナー	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			
はくさいとベーコンの クリームスープ	こめこ パター	ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ しめじ にんにく	ガラスープ ワイン 塩 こしょう				
20 月	ごはん	こめ				591	19.2	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* しゅうまい *		
	とうふしゅうまい	こむぎこ あぶら さとう	とうふ さかなすりみ とうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	しょうゆ 塩 こしょう	しゅうまいは、中国の料理で「ぎょうざ」や 「肉まん」と同じ仲間です『点心』と呼ばれていま す。		
	こんぶあえ	ごま	こんぶ	きゅうり にんじん キャベツ もやし	しょうゆ			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ わかめ みそ	えのき	しょうゆ 煮干し 削り節			
21 火	ちいさいミルクパン	ミルクパン				566	23.8	347
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごぼう *		
	きつねうどん	うどん あぶら さとう	とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	けず 削り節 昆布 塩 酒 しょうゆ	ごぼうは、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。ごぼうの食感を楽 しみながら、よくかんで食べましょう。		
	ごぼうサラダ	ドレッシング さとう ごま	まぐろあぶらづけ	ごぼう キャベツ にんじん コーン	しょうゆ 塩 こしょう			
22 水	ごはん	こめ				574	26.0	295
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* のり *		
	さばのしおやき		さば		しょうゆ 酒 塩	佐賀県は、有明海に面しており、のりの養殖が 盛んな地域です。ごはんに添えて食べるだけでで なく、しるものに入れたり、あえものに入れたり、 いろいろな食べ方ができる食べ物です。		
	いそあえ	さとう	のり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	あぶらあげのみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 煮干し 削り節			
23 木	勤労感謝の日							
24 金	ごはん	こめ				554	25.6	277
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 小松菜 *		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 塩	今日のおかか炒めには、小松菜が入っていま す。小松菜は、成長期のみさんにとって大切な 血をつくるもとになる鉄分が多く含まれていま す。		
	おかかいため	さとう あぶら	かつおぶし	キャベツ こんにやく こまつな にんじん コーン きくらげ	しょうゆ 酒 みりん			
	ふのすましじる	ふ	わかめ	たまねぎ えのき	けず 削り節 昆布 しょうゆ 酒 塩			
27 月	マーボーどうふどん	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	しょうゆ ガラスープ テンメンジャン トウバンジャン 酒 みりん 塩	591	25.0	297
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* マーボーどうふ *		
	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごま	とりささみ	もやし ほうれんそう きゅうり	す 酢 しょうゆ 塩	マーボーどうふは、中国料理のひとつです。ひき 肉やとうふ、野菜などをに入れて少し辛くして、と ろみをつけて仕上げます。ごはんと一緒に食べま しょう。		
28 火	ごはん	こめ				573	21.6	302
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* アジ *		
	あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ	たまねぎ	しょうゆ 塩	アジは、おいしいので「味がいい」ということ から「アジ」と呼ばれるようになったそうです。 アジには、体をつくるもとになるたんぱく質が多 く含まれています。		
	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 もやし コーン	しょうゆ 塩			
こまつなのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ こんにやく こまつな えのき	しょうゆ 煮干し 削り節				
29 水	ごはん	こめ				570	22.5	313
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* だいこん *		
	だいこんのそぼろに	さといも さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく あつあげ	だいこん こんにやく にんじん いんげん	しょうゆ みりん	大根は冬が旬の野菜で、寒くなるほどおいしい大根 に育ちます。大根は、食べる場所によって味が違い があります。葉に近い部分は、からみが少なく、先にな るほど、からみが強いといわれています。		
	しらすあえ	さとう ごま	しらすばし かにふうみかまぼこ	はくさい キャベツ もやし	す 酢 しょうゆ 塩			
30 木	ガバオライス (めだまやき)	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	とりにく たまご	たまねぎ パプリカ ピーマン にんにく レモン バジル	しょうゆ コチジャン 酒 塩 こしょう	592	23.7	278
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ガバオライス *		
	やさしいスープ	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 きくらげ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	ガバオライスは、タイの料理です。日本語で言 うと「バジル炒めごはん」という意味です。ごは んの上に真と白玉焼きをのせて食べましょう。		
* 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。					【11月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	593	24.3	305
					基準値(中学年)	650	24.0	350