

給食目標：食事のマナーを身につけよう

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

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	たんぱく質	カルシウム
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		kcal	g	mg
		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	22.9	296
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 11月の給食目標 *		
	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	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。		
	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	だし しょうゆ 昆布 削り節			
2 木	ごはん	こめ				592	25.4	282
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 正しい姿勢で食べよう *		
	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	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。		
	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 とうふ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	だし しょうゆ 昆布 しょうゆ 酒 塩			
3 金	文化の日							
6 月	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 にんにく しょうが	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。		
7 火	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		しょうゆ	ごはんともそじるは、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。特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	こんにゃく 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	だし しょうゆ 昆布 削り節			
8 水	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	酒 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 こんにゃく ほししいたけ	だし しょうゆ 昆布 しょうゆ 酒 塩			
9 木	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			
	ごはん	こめ						
10 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	26.0	278
	しろみぎかなのマヨネーズやき	たまごなしマヨネーズ	しろみぎかな		しょうゆ	* 米 *		
	やさしいため	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし こんにゃく にんじん コーン	しょうゆ 塩 こしょう	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」、「さがびより」です。		
	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			
	ごはん	こめ			ワイン カレーこ 塩 こしょう			
13 月	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 酒 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	だし しょうゆ 昆布 削り節			
14 火	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 酒 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。		
15 水	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、成長期のお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	こんにゃく 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	だし しょうゆ 昆布 しょうゆ 酒 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					
献立のメッセージ								
16 木	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	しょうゆ みりん	献立のおすすめポイントは、「冬の食べ物を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			
	とうふのみそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 削り節			
17 金	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	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 きりぼしだいこん	しょうゆ みりん 塩 こしょう			
20 月	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 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か楽しみながら食べましょう。		
	ほうれんそうとりがいのソテー	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			
21 火	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『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			
22 水	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 削り節			
	マーボーとうふどん	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		* マーボーとうふ *			
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 しょうゆ 塩	マーボーとうふは、中国料理の一つです。ひき肉やとうふ、野菜などを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。			
23 木 勤労感謝の日								
24 金	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		さけ 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。ごはんに巻いて食べるだけでなく、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 削り節			
27 月	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ゆき	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、成長期のみな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	しょうゆ 削り節 昆布 しょうゆ 酒 塩				
28 火	ガパオライス (めだまゆき)	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		* ガパオライス *			
	やさいスープ	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	ガパオライスは、タイの料理です。日本語で言うところ「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。		
29 水	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 削り節				
30 木	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	さいとも 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 ほししいたけ しょうが	しょうゆ みりん	大根は冬が旬の野菜で、響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に違いがあります。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 しょうゆ 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。				【11月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	592	24.1	302	
				基準値(中学年)	650	24.0	350	