

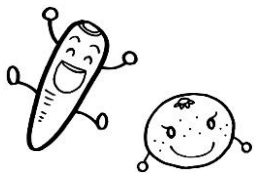
令和5年度 12月 こんだてよていひょう

給食目標： たのしく しょくじをしよう

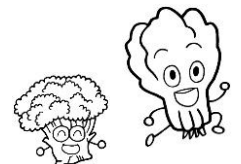
鳥栖北小学校
旭小学校

| 日 種 | 献立名 | ざいりょう ※ かわるごうがあります | | | 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 | | | | |
| こんだて 献立のメッセージ | | | | | | | | |
| 1 金 | ごはん | こめ | | | | 599 | 25.0 | 270 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * 基里小学校6年生の献立 * | | |
| | とりのてりやき | さとう かたくりこ | とりにく | しょうが にんにく | しょうゆ 酒 みりん 塩 | こんだて 献立のおすすめのポイントは、「旬の食べ物を入れ、栄養バランスを考えて、いづれどりで食欲がわくようにしたところ」です。どんな食材が入っているか楽しみながら食べましょう。 | | |
| | ほうれんそうのバターいため | バター | | もやし ほうれんそう コーン にんじん エリンギ | しょうゆ ワイン こしょう | | | |
| | さつまいものみそしる | さつまいも | とうふ みそ | たまねぎ しめじ ねぎ | にぼし 煮干し 削り節 | | | |
| 4 月 | ちいさいミルクパン | ミルクパン | | | | 554 | 21.9 | 308 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * フロccoliリー * | | |
| | スパゲティナポリタン | スパゲティ あぶら オリーブオイル | ワインナー | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく | トマトピューレ ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう | フロccoliリーは、冬から春にかけてとれる野菜です。フロccoliリーには、カゼを予防するビタミンCがたくさん入っています。 | | |
| | フロccoliリーサラダ | ドレッシング | とりささみ | キャベツ フロccoliリー コーン えだまめ にんじん | 塩 こしょう | | | |
| 5 火 | ごはん | こめ | | | | 610 | 23.9 | 288 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * よしのじる * | | |
| | さけフライ | パンこ こむぎこ あぶら | さけ | | しょうゆ 塩 | 「よしのじる」は、すましじるに「くすこ」を入れて、とろみをつけた料理です。「くすこ」を入れることで、冷めにくくなります。 | | |
| | おかかあえ | さとう | かつおぶし | はくさい もやし キャベツ にんじん | しょうゆ みりん 塩 | | | |
| | よしのじる | くずこ | とりにく | だいこん ごぼう こまつな こんにゃく にんじん | しょうゆ 酒 塩 昆布 削り節 | | | |
| 6 水 | ごはん | こめ | | | | 585 | 25.2 | 297 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * おでん * | | |
| | おでん | さといも | とりにく あつあげ ちくわ うずらたまご | だいこん こんにゃく | さけ 酒 しょうゆ みりん こんぶ 削り節 昆布 削り節 | おでんは、こんにゃくや削り節などでだしをとった中に大根やたまご、こんにゃく、厚揚げなどの具材を入れて作る煮物です。給食のおでんは、味が浸み込むように下ゆでしたり、ひとくちサイズに切ったりして作っています。 | | |
| | しらすあえ | さとう | かにふうみかまぼこ しらすぼし | はくさい ほうれんそう もやし きりぼしだいこん | しょうゆ みりん 塩 | | | |
| 7 木 | ぎゅうどん | こめ さとう あぶら | ぎゅうにく かまぼこ ごおろ豆腐 | たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん しょうが | しょうゆ みりん 酒 塩 | 556 | 21.8 | 279 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * みぞしる * | | |
| | じゃがいものみそしる | じゃがいも | わかめ みそ | たまねぎ えのき ねぎ | にぼし 煮干し 削り節 | 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。 | | |
| 8 金 | ごはん | こめ | | | | 587 | 22.6 | 289 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * 鳥栖北小学校6年生の献立 * | | |
| | しろみざかなのたつたあげ | かたくりこ あぶら | しろみざかな | しょうが | しょうゆ 酒 みりん | こんだて 献立のおすすめポイントは、「旬の食材や地域の食材が入っているものを選んで」です。かみごたえがある食べ物が多く使われている、すてきな献立ですね。 | | |
| | れんこんのきんぴら | さとう 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 きくらげ | しょうゆ みりん 酒 昆布 削り節 | | | |
| | すいとん | こむぎこ でんぶん | あぶらあげ | ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう ほししいたけ | しょうゆ 塩 酒 | | | |
| 11 月 | ごはん | こめ | | | | 614 | 23.5 | 281 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * ユーリンチー * | | |
| | ユーリンチー | かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | とりにく | ねぎ にんにく しょうが | しょうゆ 酢 酒 塩 | 「ユーリンチー」は、揚げた鶏肉にあますっぱいタレをかけた中国の料理です。あますっぱいタレは、ごはんが進みます。ごはんといっしょに食べましょう。 | | |
| | ナムル | ドレッシング ごま | かにふうみかまぼこ | キャベツ ほうれんそう もやし | 塩 | | | |
| | わかめスープ | あぶら | とうふ わかめ | たまねぎ たけのこ きくらげ | からスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう | | | |
| 12 火 | コッペパン | コッペパン | | | | 602 | 26.9 | 351 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * シチュー * | | |
| | フロccoliリーのシチュー | じゃがいも バター こむぎこ あぶら | とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ | たまねぎ フロccoliリー にんじん | からスープ ワイン 塩 こしょう | 給食のシチューは、バターと小麦粉と牛乳を使ってルウを作っています。粉がだまにならないように、こげないように作るためには、熟練の技が必要です。 | | |
| | ビーンズサラダ | てぼうまめ きんときまめ ドレッシング | だいたい まぐろあぶらづけ | キャベツ きゅうり コーン | 塩 | | | |
| 13 水 | ごはん | こめ | | | | 596 | 21.6 | 377 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * はくさい * | | |
| | いわしのしょうがに | さとう でんぶん | いわし | しょうが | しょうゆ みりん 塩 | はくさいは、スーパーに行くといちばん売っています。しかし、一番おいしく食べられるのは冬です。寒い時期に育った白菜は、甘みが強く、いろいろな料理に使うことができます。 | | |
| | 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 ぶたにく | こんにゃく ごぼう にんじん いんげん | しょうゆ 酒 みりん | | | |
| | はくさいのみそしる | | あぶらあげ みそ | はくさい たまねぎ えのき ねぎ | にぼし 煮干し 削り節 | | | |

| | 献立名 けんたてい | ざいりょう ※ かわることがあります | | | 調味料 ちょうみりょう | 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 | | | | |
| 14 木 | ごはん | こめ | | | | 655 | 24.5 | 282 |
| | 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 こむぎこ あぶら | とりにく | しょうが | しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 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。 | | |
| | ひじきのアーモンドあえ | アーモンド さとう | ひじき | もやし キャベツ ほうれんそう にんじん | しょうゆ みりん しょうゆ | | | |
| | ワントンスープ | ワントン あぶら | ベーコン | たまねぎ たけのこ こまつな にんじん | がらすープ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | | | |
| 15 金 | こんさいカレー | こめ さつまいも カレールウ あぶら | ぶたにく | たまねぎ にんじん れんこん ごぼう トマト しょうが にんにく | ワイン ソース しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 608 | 21.3 | 296 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * こんさい * | | |
| | かいそうサラダ | | まぐるあぶらづけ わかめ こんぶ のり | キャベツ もやし えだまめ コーン | ノンオイルドレッシング しょうゆ | 今日のカレーには、土の中で育った野菜「根菜」をたくさん使っています。根菜には、おなかの調子を整えるはたらきや体を温めるはたらきがあります。 | | |
| 18 月 | ごはん | こめ | | | | 535 | 23.9 | 310 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * かぶ * | | |
| | あじのしおやき | | あじ | | さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | かぶは、今が旬の食べ物です。漬物やサラダなど冷たくして食べると、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。そして、みそ汁やスープのように温めて食べると口の中であらゆるような食感が味わえます。 | | |
| | きんぴらごぼう | ごま さとう ごまあぶら | ぶたにく | ごぼう こんにゃく にんじん いんげん | しょうゆ みりん しょうゆ | | | |
| | かぶのみそしる | | あつあげ みそ | かぶ たまねぎ えのき ねぎ | にぼし けずし しょうゆ しょうゆ | | | |
| ごはん | こめ | | | | 693 | | | |
| 19 火 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * かぼちゃ * | | |
| | メンチカツ | パンこ あぶら さとう | とりにく ぶたにく ぎゅうにく | たまねぎ | しょうゆ しょうゆ しょうゆ ナツメグ | 色がこい野菜のかぼちゃは、かぜを予防したり、目のはたらきをよくしたりする栄養がたくさん入っています。 | | |
| | こうやどうふのにも | さとう あぶら | さつまあげ こおりどうふ きわかめ | こんにゃく ごぼう にんじん いんげん | しょうゆ しょうゆ しょうゆ | | | |
| | かぼちゃのみそしる | | あぶらあげ みそ | かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ | にぼし けずし しょうゆ しょうゆ | | | |
| | ごはん | こめ | | | | | | |
| 20 水 | ちいさいコッペパン | コッペパン | | | | * ほうれんそう * | | |
| | クリームスパゲティ | スパゲティ あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ なまクリーム | ほうれんそう たまねぎ にんじん エリンギ コーン しめじ にんにく | しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ茶 しょうゆ | ほうれん草には、体に必要なビタミンやミネラルがたくさん入っているので、「野菜の王様」とも呼ばれています。特に、冬に収穫されるほうれん草は、ビタミンCがたくさん入っています。 | | |
| | やさしいサラダ | ドレッシング | まぐるあぶらづけ | キャベツ フロccoli もやし えだまめ パパカ | しょうゆ しょうゆ | | | |
| | チョコムース | さとう でんぷん あぶら | とうにゅう ゼラチン | | ココア | | | |
| 21 木 | ごはん | こめ | | | | 598 | 27.0 | 301 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * ハンバーグ * | | |
| | わふうハンバーグ | パンこ さとう かたくりこ | ぶたにく ぎゅうにく だいず | たまねぎ | みりん しょうゆ しょうゆ | 今日のハンバーグは給食センターで材料を混ぜ合わせて、ひとつひとつに丸めて作りました。やわらかい食感に仕上げるため、よくこねています。 | | |
| | ごまサラダ | ごま ドレッシング | ハム | ほうれんそう キャベツ もやし にんじん | しょうゆ | | | |
| | わかめのすましじる | | とうふ わかめ かまぼこ | たまねぎ ほししいたけ | けずし こんぶ しょうゆ しょうゆ | | | |
| * 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。 | | | | | 【12月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年) | | | |
| | | | | | 基準値(中学年) | 650 | 24.0 | 350 |



やさいやくだものを食べて ていこう力 をつけよう
～ やさいやくだもののはたらき ～



おいしい 地場産物 旬の食べ物

地元でとれる野菜やくだものなどは新鮮でおいしく、その上輸送コストも少なくすむため、環境にもやさしい食品です。
特に旬の食べ物は収穫量も多く、栄養価も高いためおすすめです。
身のまわりでとれる地場産物に目を向けてみましょう。

