

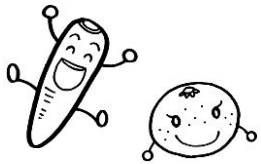
令和5年度 12月 こんだてよていひょう

給食目標： たのしく しょくじをしよう

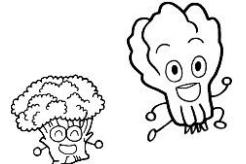
鳥栖小学校
基里小学校
麗小学校

| 日 種 | 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 | | こんだて 献立のメッセージ | | |
| 1 金 | ごはん | こめ | | | | 610 | 23.9 | 288 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * 12月の給食目標 * | | |
| | さけフライ | パンこ こむぎこ あぶら | さけ | | しょうゆ 塩 | 12月の給食目標は「楽しく食事をしよう」です。食事のマナーを守ることは、いっしょに食べている人への心づかいにもなります。みんなが気持ちよく食べられるように、茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。 | | |
| | 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 | | | |
| 4 月 | 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 | 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 けず だし 煮干し 削り節 | | | |
| 5 火 | 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 | ウインナー | 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、かぜ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 | しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| 6 水 | ごはん | こめ | | | | 587 | 22.6 | 289 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * 鳥栖小学校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 | 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ください」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。 | | |
| | 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 | | | |
| | すいとん | こむぎこ でんぷん | 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 | にぼし けず だし 昆布 削り節 しょうゆ 塩 酒 | | | |
| ごはん | こめ | | | | | | | |
| 7 木 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | 585 | 25.2 | 297 |
| | 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 | しょうゆ 酒 みりん 昆布 削り節 | * おでん * | | |
| | しらすあえ | さとう | かにふうみかまぼこ しらすほし | 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 | おでんは、こんぶや削り節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ゆでたり、ひとくちサイズに切ったりして作っています。 | | |
| | ごはん | こめ | | | | | | |
| 8 金 | ぎゅうどん | こめ さとう あぶら | ぎゅうにく かまぼこ こおりとうふ | 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 | | | * みどしる * | | |
| | 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 けず だし 煮干し 削り節 | 給食のみそしるの「だし」は、「けずりだし」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。 | | |
| 11 月 | 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 でんぷん | いわし | しょうが | しょうゆ みりん 塩 | はくさいは、スーパーに行くとき一年中売っています。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 けず だし 煮干し 削り節 | | | | |
| 12 火 | 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、揚げた鶏肉にあまっばいタレをかけた中国の料理です。あまっばいタレは、ごはんがすすみます。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 | しょうゆ 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 | がらすープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう | | | |
| コッペパン | コッペパン | | | | 602 | 26.9 | 351 | |
| 13 水 | 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 | がらすープ 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、煮練の技術が必要です。 | | |
| | ビーンズサラダ | てぼうまめ きんときまめ ドレッシング | だいず まぐろあぶらづけ | キャベツ きゅうり コーン | しょうゆ 塩 | | | |

| 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 | | | | | |
| 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 | | 酒 しょうゆ 塩 | かぶは、今の旬の食べ物です。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 酒 | | | | |
| かぶのみそしる | | あつあげ みそ | かぶ たまねぎ えのき ねぎ | 昆布 削り節 | | | | |
| 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 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。 | | | |
| 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 塩 | | | | |
| ワンタンスープ | ワンタン あぶら | ベーコン | たまねぎ たけのこ こまつな にんじん | からスープ しょうゆ 塩 こしょう | | | | |
| ごはん | こめ | | | | 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 | 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 塩 こしょう | 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。 | | | |
| 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 塩 | 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、ひとつひとつ丁寧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 塩 | | | | |
| 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 | 削り節 昆布 しょうゆ 酒 塩 | | | | |
| ごはん | こめ | | | | 693 | 24.4 | 311 | |
| 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 塩 こしょう 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。 | | | |
| こうやどやふのにも | さとう あぶら | さつまあげ こおりとうふ きわかめ | こんにゃく ごぼう にんじん いんげん | しょうゆ 酒 みりん | | | | |
| 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 | 昆布 削り節 | | | | |
| ちいさいコッペパン | コッペパン | | | | 667 | 24.0 | 345 | |
| 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 | 塩 しょうゆ ワイン こんぶ茶 こしょう | *ほうれんそう* | | | |
| やさしいサラダ | ドレッシング | まぐろあぶらづけ | キャベツ ブロッコリー もやし えだまめ パプリカ | 塩 | ほうれんそうには、体に必要なビタミンやミネラルがたくさん入っているため、「野菜の主様」とも呼ばれています。特に、冬に収穫されるほうれんそうは、ビタミンCがたくさん入っています。 | | | |
| 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 | | | | |
| * 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) | 604 | 23.8 | 306 |
| | | | | | 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。

