

給食目標： たのしく しょくじをしよう

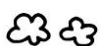
弥生が丘小学校
若葉小学校
田代小学校
中原特別支援学校鳥栖田代分校

日 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	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			* 12月の給食目標 *		
	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	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、茶碗やはしをきちんと持つようにしましょう。		
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング	とりささみ	キャベツ ブロッコリー コーン えだまめ にんじん	塩 こしょう			
4 月	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			
5 火	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、「旬の食べ物をいれ、栄養バランスを考えて、いろ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	しょうゆ 削り節			
6 水	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			* みそしる *		
	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	しょうゆ 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。		
7 木	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 *		
	しろみぎかなのたつたあげ	かたくりこ あぶら	しろみぎかな	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だところ」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			
	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 削り節 しょうゆ 塩 酒			
ごはん	こめ				585			
8 金	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	しょうゆ しょうゆ みりん 昆布 削り節	おでんは、こんにゃく削りぶしでだしをとった中に大根やたまご、こんにゃく、厚揚げなどの食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	かにぶらみかまぼこ 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			
	ごはん	こめ				602	26.9	351
11 月	コッペパン	コッペパン				* シチュー *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。		
	ブロッコリーのシチュー	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 ブロッコリー にんじん	からスープ ワイン 塩 こしょう			
	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	塩			
12 火	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1~2年前売っています。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	しょうゆ 削り節				
13 水	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	かにぶらみかまぼこ	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	からスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう				

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					
14 米	こんさいカレー かじゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ こんぶ のり	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 キャベツ もやし えだまめ コーン	ワイン ソース しょうゆ しお 塩 こしょう ノンオイルドレッシング しお 塩	608	21.3	296
					* こんさい *			
					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。			
15 菜	ごはん かじゅうにゅう あじのしおやき きんぴらごぼう かぶのみそしる	こめ ぎゅうにゅう あじ ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく あじ あつあげ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん かぶ たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒 にほ けず だし 煮干し 削り節	535	23.9	310
					* かぶ *			
					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なかでとろけるような食感が味わえます。			
18 月	ごはん かじゅうにゅう とりのからあげ ひじきのアーモンドあえ ワントンスープ	こめ ぎゅうにゅう かたくりこ こむぎこ あぶら アーモンド さとう ワントン あぶら	ぶたにく とり ひじき ベーコン	しょうが もやし キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ こまつな にんじん	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん 塩 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	655	24.5	282
					* アーモンド *			
					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、たくさん栄養が詰まっています。			
19 火	ちいさいコッペパン クリームスパゲティ やさいサラダ チョコムース	コッペパン スパゲティ あぶら ドレッシング さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ なまクリーム まぐろあぶらづけ とうにゅう ゼラチン	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 キャベツ フロccoli もやし えだまめ パプリカ	しお 塩 しょうゆ ワイン こんぶ茶 昆布茶 こしょう しお 塩 ココア	667	24.0	345
					* ほうれんそう *			
					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、ビタミンがたっぷり入っています。			
20 水	ごはん かじゅうにゅう わふうハンバーグ ごまサラダ わかめのすましじる	こめ ぎゅうにゅう パンこ さとう かたくりこ ごま ドレッシング とうふ わかめ かまぼこ	ぶたにく ぎゅうにく だいず ハム とうふ わかめ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ	みりん しょうゆ 塩 しお 塩 けず 削り節 昆布 しょうゆ 酒 塩	598	27.0	301
					* ハンバーグ *			
					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、ひとつひとついねい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。			
21 木	ごはん かじゅうにゅう メンチカツ こうやどようふのもの かぼちゃのみそしる	こめ ぎゅうにゅう パンこ あぶら さとう さとう あぶら あぶらあげ みそ	ぶたにく ぶたにく ぎゅうにく さつまあげ こおりとうふ きわかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう ナツメグ しょうゆ 酒 みりん にほ けず だし 煮干し 削り節	693	24.4	311
					* かぼちゃ *			
					色がこい野菜のかぼちゃは、かぜを予防したり、目の力はたらきをよくしたりする栄養がたっぷり入っています。			
* 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食あたりの鳥糞市平均値(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。

