

令和5年度

1月 こんだてよていひょう

給食目標：きゅうしょくについて かんがえよう

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				
10 水	ごはん	こめ				591	24.9	308
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* たくあん * たくあんは、日本を代表するだいのこの漬け物です。ほりっとした食感とほどよい塩みとあまみがくせになるおいしさです。今日は、和え物の中に入っています。		
	とりのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく	しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒			
	たくあんあえ	ごま さとう		はくさい キャベツ にんじん たくあん	しょうゆ みりん			
	だいのこのみそしる		あぶらあげ みそ	だいのこ たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒			
11 木	キーマカレー	こめ きんときまめ てぼうまめ カレールー あぶら	ぶたにく だいず ごなチーズ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ケチャップ ワイン しょうゆ ソース しょうゆ しょうゆ 酒	611	23.6	297
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* フロccoli * フロccoliは、花のつぼみを食べる野菜です。旬は、冬から春です。ビタミンCがたくさん含まれているので、かせ予防にぴったりです。		
	フロccoli-サラダ	ドレッシング	とりささみ	キャベツ フロccoli にんじん コーン	しょうゆ しょうゆ 酒			
12 金	ごはん	こめ				564	24.0	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* くわわかめ * くわわかめは、わかめの葉の「しん」の部分です。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。		
	ぶたにくのいそべあげ	かたくりこ あぶら	ぶたにく あおりの	しょうが	しょうゆ しょうゆ 酒			
	くわわかめのきんぴら	ごま さとう あぶら	くわわかめ 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 みりん ごま油 しょうゆ しょうゆ 酒			
	とうふのすましじる		とうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ えのき	しょうゆ しょうゆ 酒			
15 月	ごはん	こめ				565	22.4	259
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 麓小学校6年生こんだて * こんだてのおすすめのポイントは、「西京焼きにみそを使ったので、しるものはみそを使わない「スープ」にしたところ。また、旬の食べ物をたくさん入れたところ。」です。		
	しろみざかなのさいきょうやき	さとう	ホキ みそ		しょうゆ みりん しょうゆ 酒			
	れんこんとごぼうのツナサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ	れんこん ごぼう にんじん コーン	しょうゆ しょうゆ 酒			
	かぶのコンソメスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ かぶ パセリ	しょうゆ しょうゆ 酒			
16 火	ミルクパン	ミルクパン				577	26.1	358
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごま * ごまは、ひとつひとつは小さいですが、体に必要な栄養がぎゅっとつまった食べ物です。ごまは、すりつぶすことで、体の中に栄養が入っていきやすくなります。		
	ポークビーンズ	じゃがいも きんときまめ てぼうまめ さとう あぶら オリーブオイル	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ	ケチャップ ワイン しょうゆ ソース みりん しょうゆ しょうゆ 酒			
	ごまサラダ	ドレッシング ごま		はくさい ほうれんそう もやし コーン	しょうゆ しょうゆ 酒			
17 水	ごはん	こめ				628	23.8	311
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* かんころ * 九州北部地方では、方言で切干大根のことを「かんころ」と呼びます。給食では、サラダによく使っていますが、今日は煮物にしました。		
	とりのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ 酒			
	かんころのしめ	あぶら	さつまあげ	こんにやく きりぼしだいこん にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん しょうゆ 酒			
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ こまつな	しょうゆ しょうゆ 酒			
18 木	ごはん	こめ				562	20.6	297
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*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、たくさんの栄養が含まれています。		
	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 しょうゆ 酒			
	アーモンドあえ	アーモンド さとう		はくさい ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ しょうゆ 酒			
	じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ えのき	しょうゆ しょうゆ 酒			
19 金	マーボーどうぶどん	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく どうぶ だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	しょうゆ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酒	579	25.3	331
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* マーボーどうぶ * マーボーどうぶは、中国料理のひとつです。ひき肉やどうぶ、野菜などをいれ、少しくらくして、とろみをつけて仕上げます。		
	パンパンジー	ドレッシング ごま	とりささみ	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ しょうゆ 酒			

	献立名 こんだてめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちょうりょうりょう	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 きいろのたべもの	あかの食べ物 あかのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの				
		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								
22 月	ごはん	こめ				552	21.4	336
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ひじき *		
	しゅうまい	こむぎこ かたくりこ さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩	ひじきは、こんぶやわかめと同じ「海そう」の仲間です。血、肉、骨をつくる栄養がたくさん含まれています。		
	ひじきのいために	さとう あぶら	だいにす さつまあげ ひじき	こんにやく にんじん	しょうゆ みりん 酒			
	とりだんごスープ	はるさめ パンこ でんぷん さとう あぶら	とりにく	たまねぎ えのき チンゲンサイ にんじん	がらすープ しょうゆ 塩 酒 こしょう			
23 火	ごはん	こめ				633	23.8	428
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* きびなご *		
	きびなごのかりかりフライ	さとう じゃがいも でんぷん げんまいこ こめこ あぶら	きびなご	しょうが	塩	「きびなご」は、骨も食べることができる魚です。骨も食べることができるので、カルシウムがたくさん入っています。		
	たまごどやさいのごまいため	ごま ごまあぶら あぶら	たまご	れんこん キャベツ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう			
	みずたきふうに	あぶら	とりにく とうふ	はくさい えのき ねぎ ほししいたけ	がらすープ しょうゆ 酒 みりん			
24 水	ちいさいコッペパン	コッペパン				590	21.0	301
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 全国学校給食週間 *		
	パリパリさらうどん	あげちゅうかめん かたくりこ あぶら	ぶたにく かまぼこ	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にんじん ねぎ きくらげ にんにく	がらすープ ソース しょうゆ オイルソース 酒 塩 こしょう	1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。給食は今から約130年前、山形県の小学校で昼ご飯を準備できない子どもたちに出されたのが始まりです。		
	フルーツあえ	マスカットゼリー さとう		みかん りんご パイナップル もも	塩			
25 木	ごはん	こめ				582	26.2	292
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さつまいも *		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 塩	さつまいもの有名な産地は、「鹿児島県」です。火山灰の影響で水はけがよい土地で作られることから、おいしいさつまいもができます。		
	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			
さつまいもとだいこんのみそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん こんにやく ねぎ	にぼし けずり 削り節				
26 金	ごはん	こめ				556	22.4	310
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ちくぜんに *		
	ちくぜんに	さといも さとう あぶら	とりにく こおろ豆腐	れんこん ごぼう にんじん こんにやく たけのこ いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩	「ちくぜんに」は、佐賀県や福岡県に伝わる料理です。正月や祝いの時などに食べられています。		
	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			
29 月	ちいさいこくとうパン	こくとうパン				536	27.1	323
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* タイピーエン *		
	やきぎょうざ	でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	しょうゆ 塩	「タイピーエン」は、中国発祥の料理ですが、日本でアレンジされて熊本県の郷土料理になりました。		
	もやしのナムル	ドレッシング ごま	とりささみ	こまつな もやし キャベツ にんじん	塩			
タイピーエン	はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ きくらげ しょうが	がらすープ 酒 塩 オイルソース こしょう				
30 火	ごはん	こめ				577	23.8	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* にんじんしりしり *		
	しろみざかなのてんぷら	こむぎこ かたくりこ あぶら	ホキ		しょうゆ 酒 塩	「にんじんしりしり」は沖縄県の郷土料理です。沖縄の方言で細く切ることを「しりしり」といいます。		
	にんじんしりしり	あぶら ごまあぶら	まぐろあぶらづけ たまご	にんじん こんにやく	しょうゆ みりん 酒			
もずくじる		もずく	たまねぎ こまつな えのき	こんぶ けずり 削り節 しょうゆ 酒 塩				
31 水	ごはん	こめ				586	20.0	284
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ぶたにく *		
	とんかつ	パンこ でんぷん あぶら	ぶたにく		塩	ぶた肉には、体をつくるもとになるたんぱく質や、疲れをとるはたらきをするビタミンB1が多く含まれています。		
	ばいにくあえ	さとう		こまつな キャベツ もやし にんじん うめ	しょうゆ 酢 塩			
やさいスープ	あぶら	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん パセリ	がらすープ ワイン しょうゆ 塩 こしょう				
* 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。						【1月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)		
						基準値(中学年)		
						580	23.5	312
						650	24.0	350