

給食目標：きゅうしょくについて かんがえよう

鳥栖小学校
基里小学校
麓小学校

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				
10 水	ごはん	こめ				564	24.0	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* くきわかめ *		
	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 酒 塩	くきわかめは、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。		
	くきわかめのきんぴら	ごま さとう 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 みりん			
	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	こんぶ けずり節 しょうゆ 酒 塩			
11 木	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 *		
	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 酒 みりん 塩	たくあんは、日本を代表するだいごんの漬け物です。ほろっとした食感、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。		
	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			
	だいごのみそしる		あぶらあげ みそ	だいご たまねぎ えのき ねぎ	にぼし けずり節			
12 金	キーマカレー	こめ きんときまめ てぼうまめ カレールウ 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 塩 こしょう	611	23.6	297
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ブロccoli *		
	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ccoli にんじん コーン	しょうゆ 塩 こしょう	ブロッコリーは、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、かぜ予防にぴったりです。		
	ごはん	こめ				628	23.8	311
15 月	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 *		
	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 酒	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。		
	かんころのにしめ	あぶら	さつまあげ	こんにゃく きりぼしだいご にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒			
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ こまつな	にぼし けずり節			
16 火	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 *		
	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	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。		
	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 酢 塩			
	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	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
17 水	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 *		
	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 炒めオイル	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 塩 こしょう	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。		
	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 塩			
18 木	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	だいず さつまあげ ひじき	こんにゃく 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	がらスープ しょうゆ 塩 酒 こしょう			
19 金	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 *		
	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。		
	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 塩			
	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	にぼし けずり節			

	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 ちやうみりやう	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				
22 月	マーボー豆腐どん	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 ほししいたけ しょうが にんにく	がらすープ しょうゆ みりん 酒 塩 マヨネーズ コショウ	579	25.3	331
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* マーボー豆腐 *		
	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 塩	マーボー豆腐は、中国料理のひとつです。ひき肉やとうふ、野菜などを入れてがしからくして、とろみをつけて仕上げます。		
23 火	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。		
	おほかあえ	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 だし 煮干し 削り節				
24 水	ごはん	こめ				633	23.8	428
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 全国学校給食週間 *		
	きびなごのかりかりフライ	さとう じゃがいも でんぶん げんまいこ こめこ あぶら	きびなご	しょうが	しょうゆ 塩	1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。給食はうから約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。		
	たまごこと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			
25 木	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			* さらうどん *		
	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 オリーブオイル 酒 塩 こしょう	さらうどんは、長崎県に伝わる料理です。細長い中華めんを油で揚げたものに、野菜のあんをたっぷりかけて食べます。		
	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	しょうゆ 塩			
26 金	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 だし 昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
29 月	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			
30 火	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	でんぶん 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	しょうゆ 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 オリーブオイル こしょう			
31 水	ごはん	こめ				565	21.5	380
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* いわし *		
	いわしのおかか	さとう でんぶん	いわし かつおぶし		しょうゆ みりん 塩	いわしには、頭のはたらきを活発にしてくれる栄養や、血液をサラサラにする栄養がたくさん含まれています。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング		はくさい ほうれんそう もやし にんじん コーン	しょうゆ 塩			
こんさいのみそしる		みそ	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	にぼし けず だし 煮干し 削り節				
* 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)		579	23.6	318
				基準値(中学年)		650	24.0	350