

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

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<br>曜     | 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<br>kcal  | たんぱく質<br>g | カルシウム<br>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                           |  | 献立のメッセージ   |            |             |
| 10<br>水    | キーマカレー         | こめ<br>きんときまめ てぼうまめ<br>カレールウ あぶら     | ぶたにく だいず<br>こなチーズ                  | たまねぎ にんじん トマト しょうが<br>にんにく            | ケチャップ ワイン しょうゆ<br>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 *<br>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、かせ予防にぴったりです。   |            |             |
|            | 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 にんじん コーン                  | 塩 こしょう   |  |            |             |
| 11<br>木    | 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 ぶし<br>昆布 削り節<br>しょうゆ 酒 塩  |  |            |             |
| 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こんの漬物です。ほりっとした食感、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                              |  |  |            |             |
| だいこんのみそしる  |                | あぶらあげ みそ                            | だいこん たまねぎ えのき ねぎ                   | にぼし 削り節                               |  |  |            |             |
| 12<br>金    | 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<br>さとう あぶら 料理オイル | ぶたにく だいず                           | たまねぎ にんじん トマト にんにく<br>パセリ             | ケチャップ ワイン しょうゆ<br>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、体の中に栄養が入りやすくなります。           |            |             |
|            | ごまサラダ          | ドレッシング ごま                           |                                    | はくさい まうれんそう もやし コーン                   | しょうゆ 塩   |  |            |             |
|            | ごはん            | こめ                                  |                                    |                                       |  |  |            |             |
| 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 きりほしだいこん にんじん<br>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 削り節                               |  |  |            |             |
| 17<br>水    | 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                        | からスープ しょうゆ<br>塩 こしょう                  |  |  |            |             |
| 18<br>木    | マーボーどうぶとん      | こめ<br>さとう かたくりこ あぶら<br>ごまあぶら        | ぶたにく とうふ だいず<br>みそ                 | たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ<br>ほししいたけ しょうが にんにく | からスープ しょうゆ<br>みりん 酒 塩<br>ソウルフード しょうゆ                                     | 579  | 25.3       | 331         |
|            | ぎゅうにゅう         |                                     | ぎゅうにゅう                             |                                       |  | * マーボーどうぶ *<br>マーボーどうぶとは、中国料理のひとつです。ひき肉やとうふ、野菜などを入れて少し炒めて、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 塩   |  |            |             |
| 19<br>金    | 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<br>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                  | からスープ しょうゆ<br>しょうゆ 酒 塩   |  |            |             |
| ごはん        | こめ             |                                     |                                    |                                       |  |  |            |             |

|   | 献立名<br>けんりつな    | ざいりょう ※ かわることがあります              |                      |   | 調味料<br>ちようみりりょう                     | エネルギー<br>kcal  | たんぱく質<br>g | カルシウム<br>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<br>月   | 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                                    | しお 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、たくさん栄養が詰まっています。                          |            |             |      |      |
|   | 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 削り節                         |  |            |             |      |      |
| 23<br>火   | ちいさいコッパン        | コッパン                            |                      |   |                                     | 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<br>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<br>にんじん ねぎ きくらげ にんにく | からスープ ソース しょうゆ<br>オイスターソース 酒 塩 こしょう | うどんは、長崎県に伝わる料理です。綿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                       | 塩                                   |  |            |             |      |      |
| 24<br>水   | ごはん             | こめ                              |                      |   |                                     | 582  | 26.2       | 292         |      |      |
|   | ぎゅうにゅう          |                                 | ぎゅうにゅう               |   |                                     | * 全国学校給食週間 *   |            |             |      |      |
|   | 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                            | 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。 |            |             |      |      |
|   | 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 こんにゃく ねぎ                      | にぼし けずり 削り節                         |  |            |             |      |      |
| ごはん   | こめ              |                                 |                      |   | 633                                 |  |            |             | 23.8 | 428  |
| 25<br>木   | 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<br>げんまいこ こめこ あぶら | きびなご                 | しょうが                                    | しお 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。                     |            |             |      |      |
|   | たまごやささいのごまいため   | 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                             | とりこ とうふ              | はくさい えのき ねぎ ほししいたけ                      | からスープ しょうゆ 酒 みりん                    |  |            |             |      |      |
|   | ごはん             | こめ                              |                      |   |                                     |  |            |             | 536  | 27.1 |
| 26<br>金   | ぎゅうにゅう          |                                 | ぎゅうにゅう               |   |                                     | * タイビーエン *   |            |             |      |      |
|   | 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                              | 「タイビーエン」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                      | しお 塩                                |  |            |             |      |      |
|   | タイビーエン          | 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<br>ねぎ きくらげ しょうが     | からスープ しょうゆ 酒 塩<br>オイスターソース こしょう     |  |            |             |      |      |
|   | ごはん             | こめ                              |                      |   |                                     |  |            |             | 577  | 23.8 |
| 29<br>月   | 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 こんにゃく                              | 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 昆布 削り節<br>しょうゆ 酒 塩          |  |            |             |      |      |
| 30<br>火   | 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                    | とりこ こおりどうふ           | れんこん ごぼう にんじん こんにゃく<br>たけのこ いんげん ほししいたけ | しょうゆ みりん 酒<br>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                                |                                     |  |            |             |      |      |
| 31<br>水   | ぎゅうどん           | こめ<br>さとう かたくりこ あぶら             | ぎゅうにく こおりどうふ         | たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん<br>いんげん しょうが        | しょうゆ みりん 酒<br>塩                     | 565  | 22.7       | 306         |      |      |
|   | ぎゅうにゅう          |                                 | ぎゅうにゅう               |   |                                     | * こまつな *   |            |             |      |      |
|   | こまつなのみそしる       |                                 | とうふ あぶらあげ みそ         | たまねぎ こまつな にんじん                          | にぼし けずり 削り節                         | こまつなには、のどや鼻のねんまくを強くするビタミンAがたくさん含まれています。                                    |            |             |      |      |
| * 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。<br>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 | 314  |
|   |                 |                                 |                      | 基準値(中学年)                                |                                     |  |            | 650         | 24.0 | 350  |