

給食目標：食事のあいさつをきちんとしよう

Table with columns for Date (日), Dish Name (献立名), Ingredients (ざいりょう), Seasoning (調味料), Energy (エネルギー kcal), Protein (たんぱく質 g), Calcium (カルシウム mg), and Notes (ごまかき). Rows are organized by month (1月, 2月, 5月, 6月, 7月, 8月, 9月, 13日, 14日).

	献立名 <small>こんだてりい</small>	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 <small>ちようみりりょう</small>	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		ぎいろの食べ物 <small>ぎいろのたべもの</small>	あかの食べ物 <small>あかのたべもの</small>	みどりの食べ物 <small>みどりのたべもの</small>				
		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 <small>こんだてりい</small>		
15 木	コッパン	コッパン				606	22.1	311
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* コロッケ *		
	コロッケ	じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ キャベツ ねぎ ししいたけ	しょうゆ 塩	コロッケは、フランス料理の「クロケット」からヒントをもらって作られた料理です。コロッケは、ふかしたじゃがいもをすりつぶし、色んな材料と混ぜ合わせて衣をつけて、油で揚げて作ります。		
	やさしいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし にんじん コーン きくらげ	しょうゆ 塩 こしょう			
	だいこんとひきにくのみそスープ	あぶら	ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ こんにゃく にんじん きりぼしだいこん しょうが	がらすープ しょうゆ 塩 こしょう			
16 金	ごはん	こめ				576	23.7	301
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* くわわかめ *		
	とりとじゃがいものにももの	じゃがいも さとう あぶら	とりにく ごおどろふ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん ほうししいたけ	しょうゆ みりん 酒	くわわかめは、わかめのくきの部分を細く切ったものです。ふつうのわかめは、やわらかい食感ですが、くわわかめは、コリコリとした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。		
	くわわかめのあえもの		かにふうみかまぼこ くわわかめ	ほうれんそう もやし	ノンオイルドレッシング 塩			
	やきのり		のり					
19 月	ごはん	こめ				593	25.4	298
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* しらす *		
	にくどうふ	マロニー さとう あぶら	ぶたにく とうふ	はくさい たまねぎ ごぼう えのき ねぎ	しょうゆ みりん 酒	しらすは、ちりめんじゃこもいわれます。骨や歯を強くするカルシウムがたくさん入っています。		
	しらすのたまごあえ	さとう	たまご しらすほし	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			
20 火	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ がらすープ ソース ワイン 塩 こしょう	681	24.5	329
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* よくかんで食べよう *		
	マカロニスープ	マカロニ あぶら	ウインナー	たまねぎ こまつな コーン	がらすープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	みなさんは、一口に何回かかっていますか？よくかむことで液が出て、食べ物の栄養を体の中に入りやすくしてくれます。		
	とうにゅうプリンタルト	さとう こめ あぶら でんぷん	とうにゅう だいず		しょうゆ			
21 水	ごはん	こめ				587	25.1	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ひじき *		
	しろみざかなのからあげ	かたくりこ あぶら	ホキ	しょうが	しょうゆ 酒 塩	ひじきは、成長期のみなさんに大切なカルシウムや鉄分を多く含んでいます。また、おなかの調子をよくしてくれる食物せんいも多く含んでいます。		
	ひじきとだいずのもの	さとう あぶら	さつまあげ だいず ひじき	こんにゃく ごぼう にんじん ほうししいたけ	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 えのき ねぎ	にほけず だし 煮干し 削り節				
22 木	ごはん	こめ				555	26.5	288
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* しょうが *		
	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 みりん	しょうがは、体を温めるはたらきがあります。また、肉や魚のくさを消したり、料理をおいしくしてくれるはたらきもあります。		
	やさしいため	あぶら		キャベツ こまつな もやし にんじん きくらげ	しょうゆ 酒 こしょう			
	わかめのすましじる		とうふ わかめ	たまねぎ えのき	こんぶ けず だし 昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
26 月	ちゅうかどん	こめ かたくりこ あぶら	ぶたにく うずらたまご えび かまぼこ	はくさい たまねぎ たけのこ もやし にんじん ねぎ ほうししいたけ にんにく	がらすープ しょうゆ ソース 酒 オイスターソース 塩 こしょう	609	23.9	310
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごま *		
	ひじきのごまあえ	ドレッシング ごま	ひじき	キャベツ きゅうり えだまめ コーン	しょうゆ 塩	ごまひとつぶは、とても小さいですが、骨や歯を強くするカルシウムや血のもとになる栄養がたくさん入っています。		
	レモンゼリー	さとう	かんてん	レモン				
27 火	ごはん	こめ				561	21.0	315
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* のり *		
	あじフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ	たまねぎ	しょうゆ 塩	佐賀県は有明海に面していて、のり養殖がさかんな地域です。のりは、ごはんにかけて食べるのが多いですが、今日はあえものに使っています。		
	いそあえ	さとう	のり	はくさい ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん			
きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ねぎ	にほけず だし 煮干し 削り節				
28 水	ごはん	こめ				558	18.1	283
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ビーフン *		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおりの		しょうゆ 酒	ビーフンはお米の粉から作られています。お米をすりつぶして、水とまぜ合わせ、蒸し、冷やして、乾燥させて作ります。		
	やさしいサラダ	ドレッシング		キャベツ もやし こまつな にんじん コーン	しょうゆ 塩			
	ビーフンスープ	ビーフン あぶら	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	がらすープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
29 木	ちいさいミルクパン	ミルクパン				541	24.1	340
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* はくさい *		
	カレーうどん	うどん カレールー あぶら	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	こんぶ けず だし 昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩	はくさいは、冬に食べられる季節は冬です。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。		
	はくさいのアーモンドあえ	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			
* 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。				【2月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年) 基準値(中学年)	598	23.9	309	
					650	24.0	350	