

給食目標：食事のあいさつをきちんとしよう

鳥栖小学校
基里小学校
麗小学校

日 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 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 木	ごはん	こめ				585	20.0	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 2月の給食目標 *		
	とんかつ	パンこ でんぶん あぶら	ぶたにく		しょう 塩	2月の給食目標は「食事のあいさつをきちんとしよう」です。「いただきます」は、生き物への感謝、「ごちそうさま」は、食事ができるまでに働いてくださった方への感謝の意味があります。		
	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 しょう 塩			
	やさいスープ	あぶら	ベーコン		からスープ ワイン しょうゆ しょう 塩 こしょう			
2 金	ぎゅうどん	こめ さとう 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 いんげん しょうが	しょうゆ みりん せけ しょう 塩	597	25.5	314
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* せつぶん *		
	こまつなのみそしる		どうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな にんじん	にほ けず ぶし 煮干し 削り節	朝日は節分です。節分には、大豆をまいておにをおいはらったり、自分の年の数にひとつ足した数の大豆を食べたりする風習があります。		
	せつぶんまめ		だいず					
5 月	ごはん	こめ				587	21.8	281
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* すましじる *		
	さけフライ	パンこ こむぎこ あぶら	さけ		しょう 塩	すましじるのおいしさは「だし」で決まります。給食センターでは、昆布を水につけて、弱火で煮てから、けずり節を入れ、だしをいれにいにとっています。		
	ごまこんぶあえ	ごま	こんぶ	キャベツ もやし にんじん きりほしだいこん	しょうゆ			
	ふのすましじる		かまぼこ ふ わかめ	たまねぎ えのき	こんぶ けず ぶし 昆布 削り節 しょうゆ 酒 しょう 塩			
6 火	ごはん	こめ				637	27.1	316
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 鳥栖北小6年生こんだて *		
	とうふのわふうハンバーグ	パンこ かたくりこ さとう	ぶたにく ぎゅうにく どうふ だいず	たまねぎ	しょうゆ みりん しょう 塩	おすすめのポイントは、「とうふとひき肉を混ぜることで肉が苦手な人も食べやすくなったところ。きんぴらには、旬のれんこんを入れたところ。」です。		
	れんこんのきんぴら	ごま さとう あぶら		れんこん こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん			
ほうれんそうとじゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう	にほ けず ぶし 煮干し 削り節				
7 水	ちいさいコッペパン	コッペパン				611	25.6	318
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* カルシウム *		
	ミートスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいず スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン しょう 塩 こしょう	カルシウムは、骨や歯を強くするには必要があり、成長期のみなさんに必要な栄養素です。カルシウムは、牛乳からできるチーズや小魚などに多く含まれています。		
	コーンサラダ	ドレッシング	とりささみ	キャベツ ほうれんそう コーン	しょう 塩 こしょう			
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどう				
8 木	ごはん	こめ				576	20.3	284
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* のっぺいじる *		
	さばのゆずみそに	さとう こめこ	さば みそ	ゆず	みりん しょう 塩	のっぺいじるは、重いもやれんこん、にんじんなどの「根菜」がたくさんの入った料理です。かたくり粉を入れてとろみをつけています。		
	にびたし	さとう あぶら	かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	こんにゃく はくさい ほうれんそう	しょうゆ			
のっぺいじる	さといも かたくりこ あぶら	あつあげ	れんこん ごぼう にんじん しいたけ	こんぶ けず ぶし 昆布 削り節 しょうゆ みりん 酒 しょう 塩				
9 金	ごはん	こめ				629	23.2	286
	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 さとう あぶら 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 しょう 塩	ユーリンチーは、揚げた鶏肉にあますばいタレをかけた中国の料理です。		
	ナムル	ドレッシング ごま	かにふうみかまぼこ	キャベツ もやし こまつな にんじん	しょう 塩			
	ちゅうかスープ	あぶら	どうふ わかめ	たまねぎ たけのこ きくらげ	からスープ しょうゆ 酒 しょう 塩 こしょう			
13 火	ふゆやさいかレー	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ れんこん にんじん だいこん トマト にんにく しょうが	ケチャップ ワイン しょうゆ ソース しょう 塩 こしょう カレー粉	683	24.9	281
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* カレー *		
	ツナサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ もやし きゅうり コーン えだまめ	しょう 塩	カレーは、ひと皿で黄色・赤・緑の食べ物とることができ栄養バランスがよい料理です。給食では季節の野菜を入れて作っています。		
	とうにゅうムース	さとう あぶら しょう	とうにゅう		しょう 塩			
14 水	ごはん	こめ				576	23.7	301
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* くきわかめ *		
	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 こおりどうふ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん せけ しょう 塩	くきわかめは、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、くきわかめは、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。		
	くきわかめのあえもの		かにふうみかまぼこ くきわかめ	ほうれんそう もやし	ノンオイルドレッシング しょう 塩			
やきのり		のり						

	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 ちようみりりょう	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	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				
15 木	ごはん	こめ				601	29.0	328
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* デジブルコギ *		
	デジブルコギ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんにく	しょうゆ 酒 コチジャン しょうゆ 酢 しょうゆ しょうゆ	デジブルコギは韓国料理です。韓国語で「デジ」はぶた、「ブル」は火を、「コギ」は肉を意味しています。給食ではみなさんが食べやすいように、あまからく作っています。		
	キャベツのちゅうかあえ	ごま さとう ごまあぶら	ひじき	キャベツ もやし にんじん コーン	しょうゆ 酢 しょうゆ			
	とりだんごスープ	パンこ でんぷん さとう あぶら	とりにく	たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ にんじん	がらすープ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
16 金	コッペパン	コッペパン				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 しいたけ	しょうゆ しょうゆ	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 しょうゆ			
	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 しょうゆ	がらすープ しょうゆ しょうゆ			
19 月	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 しょうゆ	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 ほししいたけ	しょうゆ みりん しょうゆ			
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ しょうゆ			
20 火	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 どうふ	はくさい たまねぎ ごぼう えのき ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ	しらすは、ちりめんじゃこともいわれます。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 しらすばし	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん しょうゆ			
21 水	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 しょうゆ	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 しょうゆ	みなさんは、一口に何回かんでいますか？よくかむことでだ液が出て、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 こめこ あぶら でんぷん	とうにゅう だいず		しょうゆ			
22 木	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 しょうゆ	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、ごはんに着いて食べることも多いですが、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 しょうゆ			
	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	しょうゆ しょうゆ			
26 月	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 しょうゆ	しょうがは、体を温めるはたらきがあります。また、肉や魚のくさみを消したり、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 しょうゆ			
	わかめのすましじる		とうふ わかめ	たまねぎ えのき	しょうゆ しょうゆ			
27 火	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 ほししいたけ にんにく	がらすープ しょうゆ ソース しょうゆ しょうゆ	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 しょうゆ	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				
	ごはん	こめ				617	25.3	300
28 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さつまいも *		
	とりのごまだれやき	ごま さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ	さつまいもなどのいも類には、食物せんいが多く含まれており、おなかの調子をよくするはたらきがあります。		
	こうやどうふのもの	さとう あぶら	さつまあげ くわわかめ こおりどうふ	こんにゃく ごぼう にんじん	しょうゆ しょうゆ			
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ しょうゆ			
	ごはん	こめ				558	18.1	283
29 木	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	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、水と混ぜ合わせ、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 しょうゆ			
	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 しょうゆ			
* 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)		602	23.9	301
				基準値(中学年)		650	24.0	350