

給食目標：「じゃんび」や「あとかたづけ」をじょうずにしよう

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				
こんだて 献立のメッセージ								
9 火	ごはん	こめ				562	22.1	292
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 給食スタート *		
	しんしゃがのそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく こおりどうふ	たまねぎ こんにやく にんじん ほししいたけ いんげん しょうが	しょうゆ みりん 酒	今日から新しいクラスでの給食が始まりました。給食では「元気な体を作る食事、季節の食べ物や料理、食文化、食事のマナー」などたくさんのごことを学びます。楽しい給食の時間になるように全員で協力しましょう。		
	キャベツとわかめの すのもの	さとう	わかめ かにふうみかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり	す しょうゆ 塩			
10 水	ごはん	こめ				627	24.3	280
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 給食の準備 *		
	とりのレモンに	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	レモン	しょうゆ 酒 塩	給食を味わって食べるためには、およそ15分で準備をすることが大切です。エプロンや帽子を正しく身につけ、手を洗って、協力しながら給食の準備をしましょう。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング		ほうれんそう もやし きりぼしだいこん にんじん コーン	塩			
	とうふのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	に けず だし 煮干し 削り節			
11 木	ごはん	こめ				566	25.6	296
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 栄養のバランス *		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 こしょう	食べ物には、はたらきによって「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」の3つの仲間に分けられます。3つの仲間をそろえると栄養のバランスが良くなり、元気な体をつくることができます。		
	やさしいため	あぶら		キャベツ こんにやく きくらげ にんじん コーン	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ			
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ えのき	に けず だし 煮干し 削り節			
12 金	にゅう せき じしき 入学式							
15 月	ごはん	こめ				615	24.5	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さば *		
	さばのたつたあげ	かたくりこ あぶら	さば	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	さばには、血や肉、骨になる栄養がたくさん入っています。そして、血液をサラサラにしてくれます。		
	くきわかめのあえもの	ドレッシング	くきわかめ かにふうみかまぼこ	ほうれんそう もやし	しょうゆ 塩			
	じゃがいもとえのきのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	に けず だし 煮干し 削り節			
16 火	ごはん	こめ				582	18.6	330
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* やさい *		
	とうふしゅうまい	こむぎこ あぶら さとう	とうふ さかなすりみ とうひゆ ひきき	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	しょうゆ 酒 塩	給食では、いろいろな野菜が出ます。苦手な野菜もあるかもしれませんが、おいしく味つけをしています。まず、一口チャレンジしてみてください。		
	やさしいごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	よしのじる	あぶら ぐずこ	とりにく	だいこん こんにやく ごぼう ほうれんそう にんじん	しょうゆ 酒 塩			
17 水	ケチャップライス	こめ				564	22.2	273
		さとう あぶら	とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	ガラスープ ワイン 塩 こしょう	* ごはん *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ケチャップ ソース	ごはんは、勉強したり運動したりするためのエネルギーになります。成長に合わせて、必要な量を入れています。つき分けるときは、残らないようにつき分けましょう。		
	マカロニスープ	マカロニ あぶら	ウインナー	たまねぎ キャベツ こまつな コーン にんじん	ガラスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
18 木	1 年生 給食開始							
	ごはん	こめ				659	24.7	268
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ぎゅうにゅう *		
	とりのしおからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう	牛乳には、みなさんの成長に大切な「カルシウム」がたくさん入っています。カルシウムは、骨や歯を強くしてくれます。		
	もやしのいためもの	あぶら	ベーコン	もやし こんにやく ほうれんそう にんじん コーン	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
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 けず だし 煮干し 削り節				
19 金	ごはん	こめ				611	27.5	311
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ハンバーグ *		
	ハンバーグてりやきソース	パンこ かたくりこ さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ	しょうゆ みりん 塩	ハンバーグは、ドイツのハンブルグで生まれました。その後、アメリカへ渡り「ハンバーグステーキ」と呼ばれ、明治時代から日本で食べられるようになりました。今日は、給食センターで手作りのハンバーグです。		
	いそあえ	さとう	のり	キャベツ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	ちんげんさいのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	ちんげんさい たまねぎ	に けず だし 煮干し 削り節			

	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		献立のメッセージ		
22月	ポークカレー	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	ワイン 塩 こしょう しょうゆ ソース カレー粉	635	22.9	320
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* カレー *		
	ツナサラダ		まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	ノンオイルドレッシング 塩	カレーはインド料理の一つです。給食では、いろいろなカレーが登場します。今日は豚肉が入った「ポークカレー」です。		
	いちごゼリー	さとう	とうにゅう	いちご				
23火	ごはん	こめ				594	20.2	299
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごぼう *		
	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 塩	ごぼうは、おなかの調子をよくしてくれる「食物せんい」や骨を強くしてくれる「カルシウム」が入っています。		
	きんぴらごぼう	ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん	しょうゆ 酒 みりん			
だいこんのみそしる		とうふ みそ	だいこん たまねぎ ねぎ	にぼし けずり 削り節				
24水	ごはん	こめ				584	20.9	316
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 正しく配ぜんしょう *		
	やきぎょうざ	かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ はくさい たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 しょうゆ	ごはんは左下、汁物は右下など、置く場所は決まっています。食べる前に、正しく配ぜんできています。確認しましょう。		
	はるさめのちゅうかあえ	はるさめ ごま ごまあぶら	ハム	きりぼしだいこん きゅうり きくらげ	しょうゆ 酢 塩			
たけのこのスープ	あぶら パンこ てんぷん さとう	とりにく	たけのこ たまねぎ ごまつな にんじん	しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ 酒				
25木	ちいさいミルクパン	ミルクパン				541	21.8	311
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* パンの食べ方 *		
	スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブオイル あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん トマト ピーマン にんにく	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう	パンはちぎって食べるようにしましょう。そして、よくかんで飲み込むようにしましょう。		
	イタリアンサラダ	ドレッシング	とりささみ	キャベツ もやし ほうれんそう えだまめ	しょうゆ 塩			
26金	ごはん	こめ				592	22.1	258
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* わかめ *		
	さけフライ	パンこ こむぎこ あぶら	さけ		しょうゆ 塩	わかめは「かいそう」の仲間です。かいそうの仲間には「こんぶ」や「ひじき」、「のり」などがあります。		
	れんこんのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	れんこん キャベツ にんじん コーン	しょうゆ 塩			
わかめのすましじる		わかめ とうふ	たまねぎ えのき	こんぶ けずり 削り節 しょうゆ みりん 塩				
30火	ごはん	こめ				590	25.5	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 正しい姿勢で食べよう *		
	とりのねぎしおやき	ごま オリーブオイル	とりにく	たまねぎ ねぎ	ノンオイルドレッシング しょうゆ 塩	正しい姿勢で食べていますか？イスに深く座り、背中をピンとのばし、床に足をつけて食べましょう。		
	ほうれんそうのおかかあえ	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 塩			
とうにゅうめんのすましじる	とうにゅうめん	かまぼこ	たまねぎ ほししいたけ	こんぶ けずり 削り節 しょうゆ 酒 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。					【4月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	594	23.1	294
					基準値(中学年)	650	24.0	350

進級おめでとうございます。

今年度も、みなさんが給食をおいしく楽しく食べて、元気いっぱい成長できるように心を込めて給食を作ります。どうぞよろしくお願ひします。

献立表には、その日の料理に使われる食べ物を、はたらきによって、「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」の3つの食べ物の仲間に分けて書いています。元気な体をつくるためには、この3つの仲間をそろえて、栄養バランス良く食べることが大切です。にがてな食べ物がある人も、少しずつチャレンジして食べましょう。

主にエネルギーになる

- 体温をつくるもとになる
- 勉強に集中を高める
- 運動する力のもとになる

栄養素
たんぱく質
炭水化物
脂質

主に体をつくる

- 骨や歯をつくる
- 筋肉や血をつくる

栄養素
たんぱく質
無機質

主に体の調子を整える

- 病気に負けない力を強くする
- おなかの中をきれいにする

栄養素
ビタミン