

令和6年度

6月 こんだてよていひょう

給食目標：よくかんでたべよう

鳥栖北小学校
旭小学校

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	たんぱく質	カルシウム
		きのこの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		kcal	g	mg
		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		
3 月	ごはん	こめ				651	25.7	310
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*よくかんで食べよう*		
	とりのガーリックあげ	でんぶん あぶら	とりにく	にんにく	しお 酒 しょうゆ	今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。 かむことは、頭、体、心の健康に役立ちます。ふだん何気なく行っている「かむ」を意識して、今月も元気に過ごしましょう。		
	れんこんさんぴら	ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ みりん			
	あぶらあげのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	えのき たまねぎ	にほ けず だし 煮干し 削り節			
4 火	ごはん	こめ				638	24.8	305
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ごはんを何回かんでいますか*		
	とりのレモンじょうゆに	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが レモン	しお 酒 しょうゆ	食べるとき、「一口30回かもう」という話を聞いたことがありますか。今日は、試しにごはんを30回かんでみてください。やってみて、いつもと変わらないと感じた人は、普段からよくかんでいる人です。		
	ほうれんそうのあえもの	ドレッシング	かにふうみかまぼこ	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	しお 塩			
	なすのみそしる		あつあげ みそ	なす たまねぎ ねぎ	にほ けず だし 煮干し 削り節			
5 水	ちいさいコッペパン	コッペパン				530	22.3	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*歯の健康は体の健康を守る*		
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	うおそうめん ぶたにく かまぼこ あおのり	もやし キャベツ たまねぎ にんじん	ソース しょうゆ 塩 こしょう 酒	食べものから栄養をとるとき、かむことは欠かせません。つまり、しっかりかめる歯の健康は、体の健康を守っています。いつでも元気にかめるように、食べた後は歯みがきも忘れずにしましょう。		
	フルーツあえ	マスカットゼリー さとう		みかん パイナップル もも りんご	しお 塩			
	6 木	ごはん	こめ				525	25.6
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			*香りもおしらのひとつ*		
しろみざかなのこうそうやき		あぶら	ホキ		こうそう や ちようみりよう せけ 香草焼き調味料 酒	今日は「白身魚の香草焼き」です。香草は香りのよい薬のことで、ハーブとも呼ばれます。口の中で感じる味と、鼻に広がる香りを楽しみながら食べましょう。		
おかかいため		あぶら	かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん きくらげ こんにやく	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
ぶたじる		さといも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん えのき ねぎ	にほ けず だし 煮干し 削り節			
7 金	ごはん	こめ				567	21.1	435
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*「きびなご」は骨ごと食べよう*		
	きびなごのカリカリフライ	さとう じゃがいも でんぶん こめこ あぶら	きびなご	しょうが	しお 塩	今日は「きびなご」という魚のフライです。衣にはじゃがいもの粒を使って、カリカリの歯ごたえと香ばしさが楽しめます。骨ごと食べること、私たちの骨の材料、カルシウムもたくさんとることができます。		
	ごまあえ	ごま	とりにく	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	ノイタクトレタシナ 塩			
	とうふとこまつなのみそしる		とうふ みそ	こまつな えのき たまねぎ	にほ けず だし 煮干し 削り節			
9日（日）のふりかえ休日								
11 火	チキンカレー	こめ じゃがいも あぶら カレールー	とりにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく	ケチャップ ワイン しょうゆ	662	23.7	304
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ソース 塩 こしょう	*豆の歯ごたえも楽しもう*		
	ビーンズサラダ	てぼうまめ きんときまめ たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ だいず	キャベツ えだまめ とうもろこし	しょうゆ す 塩 こしょう	今日は、豆が入った「ビーンズサラダ」です。黄色や緑の大豆、赤い金時豆、白っぽい「てぼう豆」が入っています。コロコロした見た目や、歯ごたえの違いを楽しみながら食べましょう。		
12 水	ごはん	こめ				563	18.2	274
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*成長期には特にカルシウムが必要*		
	やきぎょうざ	でんぶん さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	しお 塩	しょうがの香りが、1年間に何cmも身長が伸びることがあります。身長が伸びるためには材料が必要です。そのひとつがカルシウム。牛乳に多くふくまれるので、給食では毎日出てきます。休みの日は家でも飲むと、ますます成長が助けられます。		
	キャベツのちゅうかいだめ	ごまあぶら	とりにく	キャベツ もやし にんじん ピーマン とうもろこし	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	ワンタンスープ	ワンタン あぶら		たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ねぎ	がらスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
13 木	ごはん	こめ				598	26.5	336
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*よくかむと、虫歯になりにくい*		
	ハンバーグてりやきソース	パンこ でんぶん さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ	しお 塩 しょうゆ みりん	食べ物を食べると、口の中から「だ液」がでます。だ液は口の中の掃除屋です。食べかすや細菌を洗い流して口の中を清潔にし、虫歯になりにくくしてくれます。今日は、切干大根や雪わかめを使った、よくかんで食べるサラダです。		
	きりぼしだいこんのサラダ	ごま	ハム くきわかめ	ほうれんそう だいこん にんじん きりぼしだいこん	ノイタクトレタシナ 塩			
	やさしいスープ			こまつな にんじん たまねぎ もやし	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒			
14 金	かしわごはん	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ こうやどうふ	ごぼう こんにやく たけのこ にんじん さやいんげん しょうが ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒	550	21.8	291
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*よくかむと、食べすぎを防げる*		
	キャベツのみそしる		あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	にほ けず だし 煮干し 削り節	食べ方が早いと、つい食べすぎてしまいがちです。よくかんで、あえて時間をかけて食べることは、食べすぎを防ぐのにも役立ちます。おいしいものこそ、よくかんで、ゆっくり楽しみましょう。		

	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	たんぱく質	カルシウム
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		kcal	g	mg
		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		
17月	ごはん	こめ				526	21.4	358
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*じょうぶな骨は栄養と運動で作られる*		
	いわしのかんろに	さとう でんぶん はちみつ	いわし		しょうゆ みりん 塩	「豚肉」は、つかれをとってくれる食べ物のひとつです。成長する体には、それを内側から支えるじょうぶな骨が必要です。じょうぶな骨は、食べ物からカルシウムなどをとること、そして、運動で骨をきたえることで作られます。天気がよい日の休み時間は外で体を動かし、じょうぶな骨や体を作りましょう。		
	いそあえ	さとう	のり	きゅうり にんじん キャベツ もやし	しょうゆ みりん 塩			
	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	だし昆布 削り節 酒 塩 しょうゆ			
18火	ごはん	こめ				571	25.7	302
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*食べ物で体のつかれをとる*		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん	「豚肉」は、つかれをとってくれる食べ物のひとつです。ビタミンBという栄養素が多く、脂さでつかれやすくなるので、きりぼしだいこんのみそしるを食べて、体のつかれをふきとばしましょう。		
	ほうれんそうのいためもの	あぶら		ほうれんそう こんにゃく とうもろこし もやし にんじん	しょうゆ 酒 塩 だし			
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ きりぼしだいこん えのき ねぎ	煮干し 削り節			
19水	コッペパン	コッペパン				595	26.8	331
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*よくかむと、歯ならびもよくなる*		
	ポークビーンズ	じゃがいも てぼうまめ きんときまめ さとう オリーブオイル	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト	ケチャップ ワイン しょうゆ ソース みりん 塩 だし	食事の時、かむ回数が多いと、あごが発達して歯ならびがよくなります。すると、かみやすく、見た目もかっよく整います。かむことで健康とカッコよさが手に入るなら、ぜひかんたぼうがよいですね。		
	ごぼうサラダ	さとう たまごなしマヨネーズ ごま あぶら	たまご まぐろあぶらづけ	ごぼう キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ 塩 だし			
	20木	ごはん	こめ				637	23.0
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			*すっぱさはおいしく食べるくふう*		
ユーリンチー		でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく しょうが ねぎ	しょうゆ 酒 しょうゆ す	今日のおかずは「ユーリンチー」という中国の料理です。油で揚げた鶏肉に、きざんだねぎ入りの甘すっぱいタレをかけた料理です。蒸し暑い季節も、こうしたすっぱい味があると、ごはんがおいしく食べられます。		
ナムル		ドレッシング ごま	かにふうみかまぼこ	もやし キャベツ ほうれんそう	しょうゆ 塩			
はるさめスープ		はるさめ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	がらすープ 塩 しょうゆ 酒 だし			
21金	ごはん	こめ				596	26.9	320
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ピリカラもおいしく食べるくふう*		
	あつあげのピリカラに	さとも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ こうやどふ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく ほししいたけ えだまめ	しょうゆ みりん トウバンジャン	今日は「厚揚げのピリカラ煮」です。厚揚げなどのたくさんの具を、ほんの少しピリカラに味づけした料理です。ごはんが進まないあという季節には、ピリカラにするのもおいしく食べるくふうのひとつです。		
	ほうれんそうのごますあえ	ごま さとう	とりにく	ほうれんそう にんじん きゅうり もやし	しょうゆ す 塩			
24月	ガバオライス	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん	とりにく	たまねぎ パプリカ ピーマン にんにく バジル レモン	しょうゆ コチジャン 酒 塩 だし	597	23.9	281
	(めだまやき)		たまご			*ガバオライス*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は、タイという国の異風料理「ガバオライス」です。「ガバオ」とは、バジルという葉のこと。さわやかな香りが、蒸し暑い季節にぴったりです。具の上に、目玉焼きをのせて食べましょう。		
	ベーコンとやさいのスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし きくらげ	がらすープ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ			
25火	ごはん	こめ				558	21.4	342
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*かむことは自分の体を守る*		
	さばのしょうがに	さとう でんぶん	さば	しょうが	しょうゆ みりん 塩	魚や肉を食べていて、口の中で小さな骨に気づいたことがありますか。こんなふうに、よくかむことは、飲み込めないものを見つけて、自分の体を守ることに繋がります。今日も、よくかんで、安全においしく食べましょう。		
	ごまこんぶあえ	ごま さとう	こんぶ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ			
	わかめのすましじる		わかめ とうふ	たまねぎ えのき ねぎ	だし昆布 削り節 塩 しょうゆ 酒			
26水	ごはん	こめ				619	17.3	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ビーフン*		
	はるまき	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう はるまきのかわ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ	ビーフンは中国生まれの食べ物です。お米から作られます。今日のようにスープで食べるほか、炒めたりサラダにしたりして食べられます。スルスルと食べやすいので、暑い時期にもぴったりの食べ物です。		
	ちゅうかサラダ	ドレッシング ごま	かにふうみかまぼこ	きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	塩			
	ビーフンスープ	ビーフン あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん えのき チンゲンサイ きくらげ	がらすープ 塩 だし しょうゆ 酒			
27木	ちいさいミルクパン	ミルクパン				593	26.7	316
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*いろいろもおいしさ*		
	ミートスパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ デミグラスソース ワイン 塩 だし しょうゆ ソース しょうゆ	今日は「いろいろサラダ」です。いろいろとは、赤・黄・緑などの色の組み合わせのこと。食事は口で味わいますが、目でも楽しむことで、ますますおいしく食べられます。		
	いろいろサラダ		まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん えだまめ もやし とうもろこし ほうれんそう	ソイルトレッシング 塩			
28金	ごはん	こめ				558	24.1	277
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*あと5回多くかもう*		
	さかなのマヨネーズやき	たまごなしマヨネーズ	ホキ	たまねぎ	塩 ワイン	かむ回数には一人ひとりのクセがあります。もし、食べ終わりがより早いとか、飲み物を飲みたないと食べにくいといった人がいたら、一口ごとにあと5回多くかんでみてください。あと5回の痛み量ねが、自分をより健康にしてくれます。		
	やさしいソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ もやし こまつな きくらげ	しょうゆ ワイン 塩 だし			
	けんちんじる	さとも あぶら	とりにく とうふ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 だし昆布 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。				【6月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)		586	23.5	312
				基準値(中学年)		650	24.0	350