

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

鳥栖小学校
基里小学校
麓小学校

日 の 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		献立のメッセージ		
3 月	タンタンめし	こめ さとう あぶら	ぶたにく だいず みそ	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	オイスターソース 酒 コチジャン しょうゆ 塩 こしょう	573	25.8	328
	(そえやさい)			ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	ノンオイルドレッシング	*よくかんで食べよう*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。		
	とりだんごスープ	パンこ でんぶん さとう あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	がらすूप しょうゆ 塩 こしょう 酒			
4 火	ごはん	こめ				525	25.6	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*香りもおいしさのひとつ*		
	しろみざかなのこうそうやき	あぶら	ホキ		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			
5 水	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 ふし 煮干し 削り節	638	24.8	305
	ごはん	こめ				*ごはんを何回かんでいますか*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食べる時、「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。		
	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	酒 しょうゆ 塩			
6 木	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	に ほ けず ふし 煮干し 削り節	食べ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。		
	なすのみそしる		あつあげ みそ	なす たまねぎ ねぎ				
	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*		
7 金	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	食生活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 バイナップル もも りんご	塩			
	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*		
10 月	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	しょうゆ 塩	小学生の間は、1年間に何回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ため	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			
	ワントンスープ	ワントン あぶら		たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ねぎ	がらすूप しょうゆ 酒 塩 こしょう			
9日(日)のふりかえ休日								
11 火	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 あぶら	きびなご	しょうが	しょうゆ 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粉を使って、カリカリの歯ごたえと香ばしさが楽しめます。骨ごと食べることで、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	ノンオイルドレッシング 塩			
12 水	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 ふし 煮干し 削り節	662	23.7	304
	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kim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 ソース 塩 こしょう	*豆の歯ごたえも楽しもう*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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、白っぽいほ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。		
	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			
13 木	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	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。天気の良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			
14 金	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 さけ しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	598	26.5	336
	ごはん	こめ				*よくかむと、虫歯になりにくい*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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、切干大根やきわかめを使った、よくかんで食べるサラダです。		
	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	しょうゆ みりん			
	きりぼしだいこんのサラダ	ごま	ハム 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	ノンオイルドレッシング 塩			
	やさいスープ			こまつな にんじん たまねぎ もやし	がらすूप 塩 こしょう しょうゆ 酒			

	献立名 けんりつめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちようみりよう	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 きいろのたべもの	あかの食べ物 あかのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの		こんどて 献立のメッセージ		
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる からだを つくる	おもに体の調子を整える からだの ちょうしを ならす				
17月	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 ぼ けず おし 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。		
18火	ごはん	こめ				637	23.0	283
	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	しお せけ 塩 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	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	がらスープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう			
19水	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、暑さでつかれやすくなる今の季節にぴったりです。今日は「豚肉のしょうが焼き」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 こんにやく とうもろこし もやし にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	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	に ぼ けず おし 煮干し 削り節			
20木	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 てぼうめめ 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 こしょう	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。かむことで健康とかがよさが手に入るなら、ぜひかんだほうがよいですね。		
	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 こしょう			
21金	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つながります。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	ごん ぶ けず おし しお だし昆布 削り節 塩 しょうゆ 酒			
24月	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	さといも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ こうやどうふ	にんじん ごぼう れんこん こんにやく 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つけした料理です。ごはんが進まないなあという季節には、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			
25火	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 たまご	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 こしょう	597	23.9	281
	(めだまやき)					*ガバオライス*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は、タイという国の丼風料理「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	がらスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ			
26水	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、飲み物を飲みまじ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回の積み重ねが、自分をより健康にしてくれます。		
	やさいソテー	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 こしょう			
	けんちんじる	さといも あぶら	とりにく とうふ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 だし昆布 削り節			
27木	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	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒			
28金	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			*いろいろなおいしさ*		
	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 こしょう 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	ノオイル"レシ"ン" 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。				【6月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	582	23.5	313	
				基準値(中学年)	650	24.0	350	