

令和6年度 8, 9月 こんだてよていひょう

給食目標：栄養を考えて食べよう

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 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				
26 月	始業式							
27 火	ハヤシライス	こめ ハヤシルー あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	塩 こしょう ワイン しょうゆ デミグラスソース ケチャップ ソース	651	23.1	281
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 8.9月の給食目標 *		
	ピーンズサラダ	たまごなしマヨネーズ てぼうまめ きんときまめ	まぐるあぶらづけ だいず	にんじん えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	8.9月の給食目標は「栄養を考えて食べよう」です。給食はみなさんが元気に大きくになれるよう、栄養や量を考えて作られています。しっかりと食べて元気に過ごせる体を作りましょう。		
28 水	ごはん	こめ				572	22.3	368
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 朝ごはん *		
	いわしのうめに	さとう でんぶん	いわし	うめ しそ	しょうゆ みりん	毎日、朝ごはんを食べていますか？その朝ごはんに野菜はどれくらいありますか？野菜は体の調子をととのえてくれます。朝ごはんでも野菜を忘れずに食べて毎日調子よく過ごしましょう。		
	きりぼしだいこんのサラダ		ハム	ほうれんそう だいこん にんじん きりぼしだいこん とうもろこし	カオレドレッシング			
かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのき	削り節 煮干し				
29 木	ごはん	こめ				593	21.7	320
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 暑さに負けない食事 *		
	やきぎょうざ	ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんにく	しょうゆ	暑いときは、食欲が出ないときもありますが、1日3食、しっかりと食べることで元気を立てることができます。赤、黄、緑の食べ物バランスよく食べましょう。		
	ほうれんそうのごまサラダ ごもくスープ	ドレッシング ごま あぶら	まぐるあぶらづけ とりにくだんご	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ	からスープ しょうゆ 酒 こしょう			
30 金	タコライス	こめ さとう あぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト レモン	ケチャップ ソース しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	580	24.4	318
	(そえやさい)			キャベツ ほうれんそう とうもろこし きゅうり パプリカ	しょうゆ	* タコライス *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			タコライスは、沖縄県の料理です。メキシコ料理の「タコス」の具を、ご飯にのせて出されたのが始まりです。ご飯と具と一緒に食べましょう。		
	もやしのスープ	あぶら	とりにく わかめ	もやし たまねぎ にんじん えのき	からスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
9/2 月	ごはん	こめ				616	23.0	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* れんこん *		
	さけフライ	あぶら パンこ こむぎこ	さけ		しょうゆ	れんこんには10層の皮があり、空気の通り道となっています。秋から冬にかけておいしくなる食べ物です。佐食県では白河町でたくさん生産されています。よく噛んで食べましょう。		
	れんこんきんぴら	さとう ごまあぶら ごま	さつまあげ	れんこん こんにやく にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒			
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	削り節 煮干し			
3 火	ごはん	こめ				583	25.3	304
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とうがん *		
	とりのてりやき	さとう でんぶん	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	とうがんは漢方で「冬の瓜」と書きます。旬は夏ですが、冬まで保存ができることからこの名前がつけました。		
	ごまこんぶあえ とうがんのみそしる	ごま あぶらあげ みそ	こんぶ	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん えだまめ とうがん たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 煮干し 削り節			
4 水	ちいさいコッパン	コッパン				529	22.2	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* きいろの食べ物 *		
	やきそば フルーツあえ	ちゅうかめん あぶら マスカットゼリー さとう	うおそうめん ぶたにく かまぼこ あおりの	もやし キャベツ たまねぎ にんじん みかん もも パイン りんご	ソース しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ	黄色の食べ物には、ご飯やパン、めん類などがあります。頭の働きを良くしたり、体を動かしたりするエネルギーになります。		
5 木	ごはん	こめ				575	19.2	289
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* あかの食べ物 *		
	しろみざかなのてんぷら	こむぎこ でんぶん あぶら	ホキ		しょうゆ	赤の食べ物には、肉や魚、卵や牛乳などがあります。おもに体を作る働きがあり、体のあちこちに必要な栄養素です。今日もたくさん赤の食べ物を使っています。しっかりと食べてください。		
	ひじきのいために ほうれんそうのすましじる	さとう あぶら	さつまあげ ひじき とうふ	こんにやく にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	しょうゆ みりん 酒 だし布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
6 金	ごはん	こめ				638	22.3	283
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* みどりの食べ物 *		
	レンコンいつくね	でんぶん パンこ さとう あぶら	とりにく	たまねぎ れんこん しょうが	しょうゆ	緑の食べ物は、野菜やきのこ、果物などです。赤や黄色の食べ物の働きを助けてくれます。また、おなかの掃除をしてくれたり、かぜを防いでくれる働きもあります。		
	くきわかめのサラダ ぶたじる	ドレッシング さつまいも あぶら	くきわかめ かにかまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう にんじん ねぎ	しょうゆ 煮干し 削り節			
9 月	ポークカレー	こめ じゃがいも カレールー あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	ケチャップ ソース しょうゆ ワイン 塩 こしょう カレー粉	633	22.4	283
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* にんにく *		
	ツナサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐるあぶらづけ	キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ しょうゆ	にんにくには、体を元気にする栄養が含まれています。切ったり潰したりすることでその効果が高まります。暑くてもよく給食でもよく使っています。今日はカレーに使っています。		
10 火	ごはん	こめ				564	25.4	303
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごはんをしっかり食べよう *		
	ぶたにくのスタミナため	さとう あぶら ごま	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん	ごはんは、勉強や元気に遊ぶためのエネルギー源になる、黄色の食べ物です。おかずだけでなく、ごはんをしっかり食べて元気がいっぱい過ごしましょう。		
	やさしいため とうふのすましじる	あぶら	ベーコン とうふ わかめ	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのき	しょうゆ 酒 塩 こしょう だし布 削り節 しょうゆ 酒 塩			

日 月 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					
11 水	ごはん	こめ				541	20.1	273		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* もずく *				
	しゅうまい	しゅうまいのかわ でんぷん	とりく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩	もずくは、独特のぬめりと柔らかさがあり、シャキシャキとした歯ごたえが特徴の海藻です。その多くは沖縄県で生産されています。今日のもずくも沖縄県の美しいサンゴ礁と豊かな自然の中で育ったものを使っています。				
	ほうれんそうのあえもの	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ 塩					
	もずくのみそしる		もずく とうふ みそ	たまねぎ ねぎ	にぼし 削り節					
12 木	ミルクパン	ミルクパン				621	28.0	349		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* チリコンカン *				
	チリコンカン	じゃがいも あかいんげん ひよこまめ あおえんどう さとう オリーブオイル あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく	ケチャップ ソース ワイン しょうゆ 塩 こしょう	チリコンカンは、アメリカで食べられている料理です。ひき肉や豆、トマトなどが入った煮込み料理です。ケチャップも入っているため、甘くて食べやすいです。				
	キャベツのごまサラダ	ドレッシング ごま	とりく ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ 塩					
13 金	ごはん	こめ				633	25.2	277		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 茶番バランス *				
	とりのからあげ	でんぷん あぶら	とりく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩	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、茶番バランスが良くなり、元気な体をつくることができます。				
	ごもくに	さとう あぶら	さつまあげ だいず こうやどうふ	にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 酒					
	ふのすましじる	ふ		たまねぎ ほうれんそう えのき ねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩					
16 月	敬老の日									
17 火	ごはん	こめ				583	23.3	336		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* しらすぼし *				
	とりにくとじゃがいものにも	じゃがいも さとう あぶら	とりく こうやどうふ	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん ほうししたけ	しょうゆ みりん 酒	しらすぼしは、「ちりめんじゅこ」とも言われます。骨や歯をつよくするカルシウムがたくさん含まれています。				
	ごましらすあえ	さとう ごま	しらすぼし いらたまご	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ みりん 塩					
18 水	ソースカツどん	こめ				600	25.2	280		
	(ゆでやさい)	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく		しょうゆ 酒 塩 一食とんかつソース	* ソースカツ丼 *				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ 塩	今日は、ソースかつ丼です。ご飯にサラダ、トンカツを乗せてソースをかけて食べましょう。トンカツに使っている豚肉は、体を作る働きがあります。				
	みそけんちんじる	さいとも あぶら	とうふ みそ	だいこん にんじん えのき ねぎ	にぼし 削り節					
19 木	ごはん	こめ				596	24.2	277		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* なす *				
	ぶたにくとなすのみそいため	さとう あぶら ごま でんぷん	ぶたにく みそ	なす たまねぎ たけのこ ビーマン パプリカ しょうが	しょうゆ みりん 酒	なすは今の旬の食べ物です。炒め物や煮物、揚げ物などいろいろな料理に合います。皮の色はむらさき色の他に白やうすいみどり色などがあります。				
	ワンタンスープ	ワンタン あぶら	とりく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	がらすプ しょうゆ 酒 塩 こしょう					
	レモンゼリー	レモンゼリー			しょうゆ 塩 こしょう					
20 金	ごはん	こめ				613	24.3	285		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とりのレモンに *				
	とりのレモンに	でんぷん あぶら さとう	とりく	レモン	しょうゆ 酒 しょうゆ	「とりのレモンに」は、鶏肉にたかり粉をまぶして油で揚げ、レモン汁とさとう、しょうゆ、みりんを合わせて作ったタレをかけます。				
	いそあえ	さとう	のり	キャベツ こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩					
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ えのき	しょうゆ 削り節					
23 月	秋分の日の振替休日									
24 火	ちいさいミルクパン	ミルクパン				564	24.9	324		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 野菜を食べよう *				
	なすいりミートスパゲティ	スパゲティ さとう あぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ なす にんじん にんにく トマト	ケチャップ デミグラスソース ソース	野菜には、体の調子をよくするビタミンやミネラルがたくさん入っています。小学生が一日に必要な生野菜の量は250g。簡単いっぱいを2杯分です。ご飯やお肉だけでなく、野菜も積極的にとりたいですね。				
	やさいサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ ほうれんそう きゅうり とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう					
25 水	ごはん	こめ				547	23.4	277		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* だいず *				
	しろみぎかなの-リコイルもやき	オリーブオイル	ホキ	にんにく	ワイン しょうゆ 塩 こしょう	大豆は、「畑の肉」といわれ、肉や魚と同じ体をつくる「赤の食べ物」の仲間です。佐賀県内でも沢山の大豆が生産されています。今日の大豆も佐賀県でとれたものです。よくかんで食べましょう。				
	ベーコンともやしのソテー	あぶら	ベーコン	もやし チンゲンサイ こんにゃく とうもろこし きくらげ	しょうゆ 酒 塩 こしょう					
	だいずとウィンナーのスープ	あぶら	ウィンナー だいず	たまねぎ えだまめ にんじん	がらすプ しょうゆ 塩 こしょう					
26 木	ごはん	こめ				592	24.8	260		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 大分県の畑土料理 *				
	とりてん	こむぎこ でんぷん あぶら	とりく		しょうゆ 酒 塩	「とりてん」は、鶏肉に下味をつけて、衣をつけて油で揚げた「鶏肉の天ぷら」です。また、「かぼす」は大分県でとれる今の旬の果物です。				
	かぼすあえ	さとう		キャベツ だいこん きゅうり にんじん かぼす	しょうゆ みりん 塩					
	うおそうめんのすまし汁		うおそうめん とうふ かまぼこ	たまねぎ ねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩					
27 金	やきにくとどん	こめ				535	23.5	283		
	(サラダ)	あぶら ごま	ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ 酒 塩	* かいどう *				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし ビーマン	かつお節ドレッシング 塩	海そうには、白ごろの食事で不足しがちな、カルシウム・鉄・食物せんいが多く含まれています。よくかんで食べましょう。				
	わかめスープ	あぶら	わかめ	たまねぎ こまつな ねぎ きくらげ	がらすプ しょうゆ 酒 塩 こしょう					
30 月	ごはん	こめ				589	24.3	278		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 白身魚 *				
	しろみぎかなのマヨネーズやき	たまごなしマヨネーズ	ホキ		しょうゆ 酒 しょうゆ	白身魚のなかまには、カレイやヒラメ、タラなどがありますが、今日の給食の魚は、ホキという白身魚です。白身魚は、体に吸収されやすいたんぱく質を多く含んでいます。				
	やさしいため	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし こんにゃく とうもろこし にんじん	しょうゆ 塩 こしょう					
	カレースープ	カレールー あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ えだまめ にんじん トマト	がらすプ カレーこ ワイン しょうゆ 塩 こしょう					
* 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。					【8.9月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)			589	23.6	297
					基準値(中学年)			650	24.0	350