

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

鳥栖小学校
基里小学校
麓小学校

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
		さいろの食べ物	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		
26 月	始業式							
27 火	ごはん	こめ				562	24.6	309
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 8. 9月の給食目標 *		
	デジブルコギ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく たまねぎ	塩 しょうゆ 酒 コチジャン	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なれるよう、栄養や量を考えで作られています。しっかりと食べて元気に過ごせる体を作りましょう。		
	やさしいソテー	ごま あぶら		キャベツ もやし きくらげ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう			
ビーフンスープ	ビーフン あぶら	とりにくだんご	こまつな たまねぎ たけのこ ねぎ	がらすープ 塩 こしょう しょうゆ 酒	651	23.1	281	
28 水	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	* 朝ごはん *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。		
	ビーンズサラダ	たまごなしマヨネーズ てぼうまめ きんときまめ	まぐろあぶらづけ 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 塩 しょうゆ す			
29 木	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 塩	れんこんには10個のがけがあり、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。佐餐菜では白岩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	けず だし に 塩 削り節 煮干し	593	21.7	320	
30 金	ごはん	こめ				* 暑さに負けず食事 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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な体をつくるができます。赤、黄、緑の食べ物をバランスよく食べましょう。		
	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 はくさい しょうが にんにく	しょうゆ しょうゆ			
	ほうれんそうのごまサラダ	ドレッシング ごま	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 塩	580	24.4	318
ごもくスープ	あぶら	とりにくだんご	たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ	がらすープ 塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	* タコライス *			
9/2 月	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
	(そえやさしい)			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 塩	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。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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	がらすープ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	575	19.2	289
3 火	ごはん	こめ				* あかの食べ物 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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、体のあちこちで必要な栄養素です。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。		
	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 塩			
	ひじきのいために	さとう あぶら	さつまあげ ひじき	こんにやく にんじん ごぼう えだまめ	しょうゆ みりん 酒	583	25.3	304
ほうれんそうのすましじる		とうふ	たまねぎ ほうれんそう ねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩	* とうがん *			
4 水	ごはん	こめ				583	25.3	304
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			とうがんは漢字で「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。		
	とりのでりやき	さとう でんぶん	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 塩 しょうゆ みりん			
	ごまこんぶあえ	ごま	こんぶ	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん えだまめ	しょうゆ	* とうがん *		
とうがんのみそしる		あぶらあげ みそ	とうがん たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 煮干し 削り節	* きいろの食べ物 *			
5 木	ちいさいコッパパン	コッパパン				529	22.2	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。		
	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			
	フルーツあえ	マスカットゼリー さとう		みかん もも パイン りんご	しょうゆ 塩	564	25.4	303
6 金	ごはん	こめ				* ごはんをしっかりと食べよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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、ごはんをしっかりと食べて元気いっぱい過ごしましょう。		
	ぶたにくのスタミナのため	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			
	やさしいため	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう	638	22.3	283
とうふのすましじる		とうふ わかめ	たまねぎ えのき	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩	* みどりの食べ物 *			
9 月	ごはん	こめ				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。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	レンコンいりつくね	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 塩	633	22.4	283
	くきわかめのサラダ	ドレッシング	くきわかめ かにかまぼこ	もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ 塩	* にんにく *		
ぶたじる	さつまいも あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	に 塩 削り節	* にんにく *			
10 火	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	まぐろあぶらづけ	キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう	にんにくには、体を元気にする栄養がぎっしりと詰まっています。切ったり潰したりすることでその効果が高まります。箸に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。		

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		
11 水	ごはん	こめ				633	25.2	277
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 栄養バランス *		
	とりのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが にんにく	さけ しお 酒 塩	食べ物は、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			
12 木	ふのすましじる	ふ		たまねぎ ほうれんそう えのき ねぎ	こめ しょうゆ だし 昆布 鰹節 しょうゆ 酒 塩	541	20.1	273
	ごはん	こめ				* もずく *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅうまい	しゅうまいのかわ でんぷん	とりにく 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食材です。その茎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	しお 塩			
13 金	もずくのみそしる		もずく とうふ みそ	たまねぎ ねぎ	に ぼ 煮干し 削り節	621	28.0	349
	ミルクパン	ミルクパン				* チリコンカン *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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ので、替えて食べやすいです。		
16 土	キャベツのごまサラダ	ドレッシング ごま	とりにく ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし	しお 塩			
	敬老の日							
17 火	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 ピーマン パプリカ しょうが	しょうゆ みりん 酒	なすは今が旬の食べ物です。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みどり色などがあります。		
	ワントンスープ	ワントン あぶら	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	がらすープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	レモンゼリー	レモンゼリー						
18 水	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	とりにく こうやどうふ	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒	しらすぼしは、“ちりめんじゃこ”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 いりたまご	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ みりん 塩			
19 木	ソースカツどん	こめ こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく		さけ しお いちじく 酒 塩 一食とんかつソース	600	25.2	280
	(ゆでやさい)			キャベツ ほうれんそう もやし	しお 塩	* ソースカツ丼 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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	さといも あぶら	とうふ みそ	だいこん にんじん えのき ねぎ	に ぼ 煮干し 削り節			
20 金	ごはん	こめ				547	23.4	277
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* だいず *		
	しろみぎかなのがーリック炒め	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	だいずは、「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 こんにやく とうもろこし きくらげ	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
23 土	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	がらすープ しょうゆ 塩 こしょう			
	秋分の日 しゅうぶんの日							
24 火	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 *		
	とりのレモンに	でんぷん あぶら さとう	とりにく	レモン	さけ 酒 しょうゆ	「とりのレモン」は、鶏肉にかたく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	に ぼ 煮干し 削り節			
25 水	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。両手いっぱいを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	しお 塩 こしょう			
26 木	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		さけ しょうゆ	白身魚のなかには、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 こんにやく とうもろこし にんじん	しょうゆ 塩 こしょう			
27 金	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	がらすープ カレー ワイン しょうゆ 塩 こしょう			
	ごはん	こめ				592	24.8	260
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 大分県の郷土料理 *		
	とりてん	こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく		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が旬の果物です。		
30 月	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	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	こめ しょうゆ だし 昆布 鰹節 しょうゆ 酒 塩			
	やきにくどん	こめ あぶら ごま	ぶたにく	たまねぎ	やきにくのたれ しょうゆ 酒 塩	535	23.5	283
	(サラダ)			もやし ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし ピーマン	ノオイル“ドレッシング” 塩	* かいどう *		
31 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			海そうには、日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	がらすープ しょうゆ 酒 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	23.7	295	
				基準値(中学年)	650	24.0	350	