

令和6年度 10月 こんだてよていひょう

給食目標：地域でとれる食べ物について知ろう

鳥栖北小学校

日 曜	献立名 こんだてめい 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 きいろのたけもの	あかの食べ物 あかのたけもの	みどりの食べ物 みどりのたけもの				
		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 けんりつのもうせーじ		
1 火	ごはん	こめ				578	24.5	270
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 10月の給食目標 *		
	とりのねぎしおやき	ごま	とりこ	たまねぎ ねぎ	ノオイドレッシング しょうゆ 塩	10月の給食目標は「地域でとれる食べ物について知ろう」です。佐賀県では、たまねぎ、れんこん、大豆などがたくさん作られており、給食にも使っています。		
	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 みりん 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	だし昆布 鰹節 しょうゆ みりん 塩			
2 水	マーボーどうふどん	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	からスープ しょうゆ 酒 みりん 塩 テンメンジャントウバンジャン	599	26.3	325
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* マーボーどうふ *		
	パンパンジー	ドレッシング ごま	とりこ	キャベツ もやし きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	しお 塩	マーボーどうふは、中国料理の一つです。ひき肉やとうふ、野菜などを入れて少し辛くして、とろみをつけて仕上げます。ごはんと一緒に食べましょう。		
3 木	ごはん	こめ				571	19.3	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* くきわかめ *		
	ホキのてんぷら	こむぎこ でんぶん あぶら	ホキ あおさ		しお 塩	くきわかめは、わかめの葉の「しん」の部分です。くきわかめは、厚みがあるので、きんぴらのような歯ごたえを楽しむ料理にあります。		
	くきわかめのいために	さとう あぶら	さつまあげ くきわかめ	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	だし昆布 鰹節 煮干し 削り節			
4 金	ごはん	こめ				569	20.4	306
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* はるさめ *		
	やきぎょうざ	でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら	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 しょうゆ	今日のサラダに入っているはるさめは、漢字で書くとし「薯と肉」と書きます。薯に降る弱い雨のように細いことからこの名前がついたそうです。つるんとした食感が特徴の食べ物です。		
	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごま	かにふみかまぼこ	もやし ほうれんそう きゅうり	す しょうゆ 塩			
	とりだんごスープ	あぶら パンこ でんぶん さとう	とりこ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	からスープ しょうゆ 酒 しお 塩 こしょう			
7 月	コッペパン	コッペパン				586	26.1	312
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ポークビーンズ *		
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう オリーブオイル てぼうまめ きんときまめ	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	ポークビーンズはアメリカの家庭料理のひとつで、豚肉と白いんげん豆をトマトで煮込んだ料理です。給食では白いんげん豆の他に金時豆、大豆などの豆を使っています。		
	ツナたまごサラダ	たまごなしマヨネーズ あぶら	たまご まぐろあぶらづけ	きゅうり キャベツ ごぼう にんじん	しょうゆ す 塩			
8 火	ごはん	こめ				646	24.7	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* こんにゃく *		
	とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりこ	しょうが	しょうゆ 酒 塩	こんにゃくには食物せんいというおなかの調子を整える栄養がたくさん入っています。今日のこんにゃくは佐賀県のみやき町で作られたものです。よく噛んでたべましょう。		
	ピーマンとこんにゃくのいために	さとう あぶら ごま	ぶたにく	もやし こんにゃく にんじん ピーマン きくらげ	しょうゆ みりん 酒			
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな えのき	だし昆布 鰹節 煮干し 削り節			
9 水	ごはん	こめ				554	25.2	283
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* デジブルコギ *		
	デジブルコギ	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ いら	しょうゆ 酒 みりん	デジブルコギは、韓国の料理です。韓国語で「デジ」は豚、「ブルコギ」は肉を焼いた料理を意味しています。		
	ナムル	ドレッシング ごま		もやし ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	しお 塩			
	とうふとわかめのスープ	あぶら	とうふ わかめ	たまねぎ きくらげ	からスープ しょうゆ 酒 しお 塩 こしょう			
10 木	あきやさいカレー	こめ さつまいも カレールー あぶら	ぶたにく	たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが トマト	ケチャップ ワイン ソース しょうゆ 塩 こしょう	653	22.1	283
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* あきやさい *		
	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	キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ す 塩 こしょう	今日のカレーは、あきやさいカレーです。さつまいもやれんこんなど秋においしくなる食べ物が入っています。		
11 金	ごはん	こめ				612	25.0	303
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 魚を食べよう *		
	しろみざかなのフライ	こむぎこ パンこ あぶら	メルルーサ		しお 塩 しょうゆ 酒	魚には、血や肉、骨をつくる栄養も入っていますが、私たちの血をサラサラにしてくれる栄養も入っています。お肉だけでなく、魚も食べるようにしましょう。		
	こうやどうふのもの	さとう あぶら	とりこ こうやどうふ くきわかめ	こんにゃく ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒			
	チンゲンサイのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ チンゲンサイ えのき ねぎ	だし昆布 鰹節 煮干し			
14 月	スポーツの日							
15 火	ごはん	こめ				593	24.0	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 地産地消 *		
	わふうハンバーグ	パンこ でんぶん さとう	ぶたにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ	しょうゆ 酒 塩 みりん	自分の住んでいるところの近くでとれた食べ物をたべることを「地産地消」といいます。その季節にできるとれたての物が食べられる、遠くから運ばなくて良いので環境にやさしいという良いところがあります。		
	いりどりサラダ	ドレッシング		キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし	しお 塩			
	ふのすましじる	ふ	かまぼこ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	だし昆布 鰹節 しょうゆ みりん			

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		
16 水	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とりく だいず	たまねぎ にんじん	ケチャップ トマトビュレ ソース がらスープ ワイン 塩 こしょう	594	21.7	266
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ポトフ *		
	ポトフ	じゃがいも あぶら	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	ポトフとはフランスの家庭料理のひとつで、肉や野菜をじっくり煮込んだ料理です。野菜を煮込むことで野菜のうまみがたっぷりで、野菜をたくさん食べることができます。		
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						
17 木	ごはん	こめ				577	21.7	375
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さつま汁 *		
	いわしのうめに	さとう でんぶん	いわし	うめぼし しそ	しょうゆ みりん 塩	さつま汁は、鶏肉、大根、ごぼう、にんじん、さつまいもなどを入れて煮こんだみそ汁のことを言います。鹿児島県で多く食べられていましたが、今では、全国に広がっています。		
	ごまあえ	さとう ごま		もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ 塩			
	さつまじる	さつまいも あぶら	とりく みそ	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	削り節 煮干し			
18 金	ごはん	こめ				569	24.4	310
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごま *		
	ぶたにくとだいこんのうまに	さとう あぶら	ぶたにく こうやどうふ	だいこん たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	ごまのひとつぶは、とても小さいですが、骨や歯をつよくするカルシウムや血のもとになる栄養がたくさん入っています。		
	ツナとわかめのごますあえ	さとう ごま	まぐろあぶらづけ わかめ	キャベツ もやし	す しょうゆ 塩			
21 月	ふりかえ休日							
22 火	ごはん	こめ				601	22.9	262
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* たつたあげ *		
	さばのたつたあげ	でんぶん あぶら	さば	しょうが	しょうゆ 酒 塩	たつたあげは、肉や魚などに下味をつけてかたくり粉をつけて油であげた料理です。今日は、さばのたつたあげです。		
	チンゲンサイのたまごいため はるさめじる	あぶら さとう でんぶん はるさめ	ぶたにく たまご かまぼこ	もやし チンゲンサイ キャベツ たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 削り節 だし昆布 しょうゆ みりん 塩			
23 水	ごはん	こめ				550	23.6	267
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* のり *		
	とりのてりやき	さとう でんぶん	とりく	しょうが	さけ しお 酒 塩 しょうゆ みりん	佐賀県は、有明海に面しており、のりの養殖が盛んな地域です。ごはん巻いて食べるだけでなく、汁ものに入れたり、あえものに入れたり、いろいろな食べ方ができる食べ物です。今日は和え物に入れています。		
	いそあえ	さとう	のり	ほうれんそう 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	たまねぎ ねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ さけ しお 酒 塩			
24 木	ちいさいミルクパン	ミルクパン				528	23.3	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* パン *		
	やきうどん	うどん あぶら	ぶたにく いか あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	ソース しょうゆ さけ しお 酒 塩 こしょう	パンや麺は小麦粉から作られますが、その小麦粉は輸入に頼ることが多いです。しかし学校給食で出ているパンや麺は、国産のものを使っています。中でもパンは佐賀県産の小麦粉100%で作られています。		
	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			
25 金	ごはん	こめ				603	21.8	309
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* あじ *		
	あじフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	あじ		しお こしょう	アジは、おいしいので「味がいい」ということから「アジ」と呼ばれるようになったそうです。アジには、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。佐賀・長崎県周辺の海域でもとれています。		
	ひじきとだいずのいために さつまいものみそしる	さとう さつまいも	とりく だいず ひじき みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん えのき ねぎ たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん に ぽ けず ぶし 煮干し 削り節			
28 月	ごはん	こめ				595	23.4	291
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* アーモンド *		
	じゃがいもとあつあげのそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒	アーモンドには、ビタミンや鉄分、おなかの調子を整える食物繊維など、たくさん栄養が含まれています。今日はキャベツのアーモンド和えに使っています。		
	キャベツのアーモンドあえ	アーモンド さとう	とりく	キャベツ こまつな もやし	しょうゆ みりん 塩			
29 火	ジャンバラヤ	こめ あぶら	えび ウインナー だいず	たまねぎ パプリカ えだまめ とうもろこし マッシュルーム にんにく セロリ にんじん	トマトビュレ ケチャップ カレー 塩 こしょう しょうゆ ワイン	580	22.1	281
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ジャンバラヤ *		
	やさいスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ はくさい れんこん にんじん パセリ	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ワイン	ジャンバラヤとはアメリカ南部のスパイシーな味付けが特徴的な料理です。肉や魚介類、野菜をたっぷり使っています。給食では辛くないように味付けをしています。		
30 水	ごはん	こめ				577	24.4	284
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さば *		
	さばのしおやき		さば		しょうゆ 酒 塩	さばやかつお、いわしなどの青魚には、脳の栄養素といわれるDHAが豊富に含まれています。		
	ドレッシングあえ とうふのみそしる	ドレッシング とうふのみそしる		キャベツ もやし きゅうり とうもろこし ほうれんそう あぶらあげ とうふ みそ	塩 けず ぶし に ぽ 削り節 煮干し	血液をさらさらにしたり、頭の働きをよくしたりなど、体に良い働きをしてくれます。		
31 木	ごはん	こめ				596	18.2	274
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 手をきれいに洗おう *		
	わふうコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゅうにく だいず	たまねぎ	しお 塩 しょうゆ	給食の前には手をきれいに洗いましたか？手洗いは、ばい菌を落として、安心して給食の準備をしたり、たべたり、自分やみんなの健康を守るためにします。きれいなハンカチでふくことも大切です。		
	ごもくに	さとう あぶら	さつまあげ だいず こんぶ	こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん 酒			
	キャベツのみそしる		みそ	キャベツ たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ みりん 酒 煮干し 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。				【10月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	585	23.2	293	
				基準値(中学年)	650	21.1~32.5	350	