

# 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

鳥栖小学校  
基里小学校

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		こんだて 献立のメッセージ					
1 火	ごはん	こめ				571	19.3	279			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* きわかめ *					
	ホキのてんぷら	こむぎこ かたくりこ あぶら	ホキ あおさ		しお 塩	きわかめは、わかめの葉の「しん」の部分です。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 きわかめ	こんにやく 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	にほ けし 削り節 煮干し						
2 水	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	とりにく	たまねぎ ねぎ	ソイト"レソング" 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 削り節 しょうゆ みりん 塩						
マーボー豆腐どん	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							
3 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599	26.3	325			
	パンパンジー	ドレッシング ごま	とりにく	キャベツ もやし きゅうり きりほしだいこん とうもろこし	しお 塩	* マーボー豆腐 *					
						マーボー豆腐は、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。					
	ごはん	こめ				646	24.7	290			
	とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 塩	* こんにやく *					
4 金	ピーマンとこんにやくのいために	さとう あぶら ごま	ぶたにく	もやし こんにやく にんじん ピーマン きくらげ	しょうゆ みりん 酒	こんにや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。今日のこんにやくは佐賀県のみやき町で作られたものです。よく噛んで食べましょう。					
	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	にほ けし 削り節 煮干し						
	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 *		
	7 月	やきぎょうざ	かたくりこ 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「春と雨」と書きます。春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	かにふうみかまぼこ	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	とりにく	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						
ごはん		こめ				586				26.1	312
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			* ポークビーンズ *					
8 火	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						
	ごはん	こめ							612	25.0	303
9 水	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。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。					
	こやどうふのもの	さとう あぶら	とりにく こやどうふ きわかめ	こんにやく 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	けし 削り節 煮干し						
ごはん	こめ				554				25.2	283	
10 木	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 たら	しょうゆ 酒 みりん 塩	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						
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							
11 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			653	22.1	283			
	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	* あきやさい *					
						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。					
14 月	スポーツの日										
15 火	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、大豆、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	とりにく みそ	こんにやく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	削り節 煮干し						

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				
16 水	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 きゅうにく 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食べることを「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	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 削り節 しょうゆ みりん 塩			
17 木	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とりにく 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 がらすーブ 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	ウイナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	がらすーブ 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、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						
18 金	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揚げた料理です。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	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく たまご	もやし チンゲンサイ キャベツ	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
はるさめじる	はるさめ	かまぼこ	たまねぎ ねぎ	削り節 だし昆布 しょうゆ みりん 塩				
21 月	ふりかえ休日							
22 火	おべんとうの日							
23 水	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		しょうゆ 酒 塩	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	さとう	とりにく だいず ひじき	にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん			
	さつまいものみそじる	さつまいも	みそ	えのき ねぎ たまねぎ	だし昆布 削り節			
24 木	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	とりにく	しょうが	しょうゆ 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。ごはんに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 酒 塩				
25 金	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 あおりの	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	ソース しょうゆ 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	酒 塩			
28 月	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、脳の栄養といわれるDHAが豊富に含まれています。血液をさらさらにしたり、頭の動きをよくしたりなど、体に良い働きをしてくれます。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング		キャベツ もやし きゅうり とうもろこし ほうれんそう	塩			
	とうふのみそじる		あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ねぎ	削り節 煮干し			
29 火	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ばろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	こんにやく 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せんいなど、たくさんの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	とりにく	キャベツ こまつな もやし	しょうゆ みりん 塩			
30 水	ジャンバラヤ	こめ あぶら	えび ウイナー 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 *		
	やさしいスープ	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	がらすーブ 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。給食では辛いないように味付けをしています。		
31 木	ごはん	こめ				611	25.7	282
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 手をきれいに洗おう *		
	とりのつくねやき	パンこ でんぶん さとう	とりにく だいず ひじき	たまねぎ	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん	給食の前には手をきれいに洗いましたか？手洗いは、ばい菌を落とすことで、安心して給食の準備をしたり、食べたり、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。		
	ツナポテトサラダ	じゃがいも たまごなし マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
はくさいのスープ	あぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ ほうれんそう	がらすーブ しょうゆ ワイン 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。					【10月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	586	23.6	293
					基準値(中学年)	650	21.1~32.5	350