

令和6年度 11月 こんだてよていひょう

給食目標：食事のマナーを身につけよう

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		こんだて 献立のメッセージ		
1 金	ぎゅうどん	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにく かまぼこ こうやどうふ	たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩	556	21.9	282
	ぎゅうにゅう あつあげのみそしる		ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ			* 11月の給食目標 *		
	11月の給食目標は「食事のマナーを身につけよう」です。食器や箸の持ち方、ならべ方、食事 中の姿勢など、食事のマナーを身につけ、楽しく 食事をしましょう。							
4 月	文化の日の振替休日							
5 火	ごはん	こめ				611	25.7	282
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 正しい姿勢で食べよう *		
	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	しお 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん	正しい姿勢で食べていますか。いすに深く座り、背中をピンと伸ばし、床に足をつけるのがよい姿勢です。よい姿勢で食べると、内臓が正しい位置でしっかり働いてくれるため、食べ物の消化や吸収がよくなります。		
	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	す しお 酢 塩 こしょう			
	はくさいスープ	あぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ ほうれんそう	がらすープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
6 水	ごはん	こめ				654	24.3	282
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 旭小学校6年生の献立 *		
	とりのレモンに しゅんやさいのいそあえ	でんぶん あぶら さとう さとう	とりにく のり	レモン ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	さけ しお 酒 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 塩	献立のおすすめポイントは、「佐賀県産の のり」を取り入れたところ」です。佐賀県の特産物である「のり」を味わえる献立ですね。		
	さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	に ほ けず ふし 煮干し 削り節			
	ちいさいコッペパン	コッペパン				552	26.4	371
7 木	カレーうどん	うどん カレールー あぶら	あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 塩 削り節 だし昆布	* チーズ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			チーズは何かから作られているか知っていますか。チーズは牛乳から作られています。たんぱく質やカルシウムを含んだ「おもに体をつくる」たべものです。		
	キャベツのサラダ		とりにく	キャベツ ほうれんそう とうもろこし きりぼしだいこん	ノオイル"レタシナ" 塩			
	いっしょくチーズ		チーズ					
	ごはん	こめ				569	22.1	264
8 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さんま *		
	さんまのおやき		さんま		さけ しお 酒 塩	さんまは秋が旬の食べ物です。秋にとれるので名前に秋という漢字が使われています。秋刀魚には、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。骨を上手に外して、よく噛んで食べましょう。		
	なすのみそいため	さとう あぶら	ぶたにく みそ	こんにやく なす たまねぎ ピーマン パプリカ	しょうゆ 酒 みりん			
	うおそうめんのすましじる		うおそうめん かまぼこ わかめ	たまねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ みりん 塩			
	ごはん	こめ				589	23.1	384
11 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* くきわかめ *		
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ こんにやく さやいんげん にんじん	さけ 酒 しょうゆ みりん	くきわかめは、わかめの「くき」の部分です。食物せんいが多く、おなかの中をきれいに掃除してくれます。よく噛んで食べましょう。		
	くきわかめのあえもの	さとう	かにぶうみかまぼこくきわかめ	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ す 塩			
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー						
	ぶたどん	こめ さとう あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ ごまつな にんじん とうもろこし	しょうゆ 酒 塩 こしょう	565	25.1	291
12 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 正しいはしのもちかた *		
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	えのき たまねぎ こんにやく ねぎ	けず ふし に ほ 削り節 煮干し	正しく箸を使っていますか？上のはしは、えんぴつを持つように持ちます。下のはしは、動かさずに、上のはしだけを動かしましょう。		
	ごはん	こめ				614	18.5	402
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 麓小学校6年生の献立 *		
	かぼちゃとさつまいものコロック	さつまいも じゃがいも さとう パンこ でんぶん あぶら	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん	ワイン 塩	献立のおすすめポイントは、「6つの食品群の食品を取り入れました。ツナナムルは、野菜とツナを合わせて体の調子を整えます。秋冬の食材がたっぷり使われていておいしいです。」		
13 水	ツナナムル	ドレッシング ごま	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	しお 塩			
	わがママとたまごのスープ	あぶら さとう でんぶん	たまご かまぼこ	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	がらすープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	ごはん	こめ				565	23.0	261
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* よくかんで食べよう *		
	ぶたにくのからあげ	でんぶん あぶら	ぶたにく	しょうが	しお さけ 塩 酒 みりん	みなさんは、一口に何回かんでいますか？「よくかむこと」で、「口から」だえき*が出て、食べ物の栄養を体の中に入りやすくしてくれます。		
14 木	キャベツのちゅうかいだめ	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			
	ワンタンのスープ	ワンタン あぶら		たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ	がらすープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	コッペパン	コッペパン				600	28.0	355
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* シチュー *		
	ほうれんそうのシチュー	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム	ワイン がらすープ 塩 こしょう	給食のシチューは、バターと小麦粉と牛乳を使ってルウを作っています。粉がダマにならないように、こげないように作るためには、熟練の技が必要で		
15 金	ビーンズサラダ	てぼうまめ きんときまめ ドレッシング	だいず まぐろあぶらづけ	キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし	しお 塩			

	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		
18月	ごはん	こめ				575	20.2	395
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊ だいこん ＊		
	さんまかぼすレモンに	さとう でんぶん	さんま	かぼす レモン	しょうゆ みりん 塩	だいこんは冬が旬の野菜で、寒くなるほどおいしい大根に育ちます。また、食べる場所によって味に違いがあります。葉に近い部分は、からみが少なく、先になるほど、からみが強いといわれています。		
	ごまあえ	さとう ごま		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			
	だいこんのみそしる		わかめ みそ	だいこん たまねぎ ねぎ	に ほ けず おし 煮干し 削り節			
19火	ごはん	こめ				581	26.1	281
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊ こまつな ＊		
	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 塩	今日のごまつなサラダには、小松菜が入っています。小松菜は、成長期のみなさんにとって大切な血をつくるもとになる鉄分が多く含まれています。		
	こまつなサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	こまつな キャベツ もやし	塩			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ えのき ねぎ	に ほ けず おし 煮干し 削り節			
20水	修学旅行							
21木	ごはん	こめ				587	24.0	263
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊ ごはんとみそしる ＊		
	とりにくのあますがらめ	でんぶん あぶら さとう	とりにく		酒 塩 しょうゆ す	ごはんともみそしるは、味の組み合わせはもちろんですが、栄養面でもよい組み合わせです。実に野菜やきのこを使うと栄養バランスがよくなります。		
	ほうれんそうのいためもの	あぶら	ベーコン	ほうれんそう もやし こんにやく にんじん	しょうゆ 塩 こしょう			
	とうふのすましじる		とうふ	たまねぎ えのき ねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
22金	ごはん	こめ				558	22.6	291
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊ 米 ＊		
	にくどうふ	マロニー さとう あぶら	ぶたにく とうふ	はくさい たまねぎ えのき ごぼう ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	米は、体のエネルギーのもとになる働きがあります。給食で使っている米は、鳥栖市でとれたもので、種類は「夢しずく」や「ひのひかり」、 「さがびより」です。		
	くきわかめのサラダ		まぐろあぶらづけ くきわかめ	ほうれんそう もやし にんじん	オイルドレッシング 塩			
25月	ルーローハン	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	ぶたにく	たまねぎ だけのこ ほししいたけ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん	しょうゆ オイスターソース 酒 塩 こしょう	561	26.5	310
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊ ルーローハン ＊		
	だいこんととりだんごスープ	あぶら パンこ でんぶん さとう	とりにく	だいこん たまねぎ えのき ねぎ にんじん	がらスープしょうゆ 酒 しお 塩 こしょう	ルーローハンとは、台湾料理で、甘い醤油で煮込んだ豚肉をご飯の上につけた料理です。本場では八角などの香辛料を使いますが、給食では食べやすいようにアレンジしています。甘辛な味付けでご飯がすすみます。		
	ごはん	こめ				565	23.5	305
26火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊ 田代小学校6年生献立 ＊		
	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		酒 しょうゆ	献立 のおすすめポイントは、「旬の食材、佐賀県の特産品も使っているところ」です。レンコンや大根など、旬の食材がたくさん使われている献立ですね。		
	れんこんとほうれんそうのごまあえ	さとう ごま	かまぼこ	ほうれんそう もやし れんこん にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	ぶたじる	さといも あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	こんにやく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	に ほ けず おし 煮干し 削り節			
27水	ごはん	こめ				615	25.0	301
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊ 弥生が丘小学校6年生献立 ＊		
	れんこんハンバーグ 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	れんこん たまねぎ	塩 しょうゆ みりん	献立 のおすすめポイントは、「旬の食材を取り入れたところと、歯ごたえのいい、佐賀のれんこんを取り入れたところ」です。れんこんがハンバーグに入っていて歯ごたえも楽しめますね。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング		ほうれんそう もやし とうもろこし にんじん きりぼしだいこん	塩			
28木	はくさいのみそしる		とうふ みそ	はくさい たまねぎ ねぎ	に ほ けず おし 煮干し 削り節	582	26.2	305
	ミルクパン	ミルクパン				＊ パンの食べ方 ＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パンは、一口ずつちぎって少しずつ食べましょう。食べる前には、石けんできちんと手を洗うことが大切です。		
	とりにくとじゃがいものトマト	じゃがいも さとう オリーブオイル ひよこまめ あおえんどう あかいんげん	とりにく	たまねぎ えだまめ ピーマン パプリカ にんにく パセリトマト	ケチャップ しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
29金	マカロニサラダ	マカロニ たまごなしマヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	オイルドレッシング 塩 こしょう	竜田揚げの「たつた」とは、紅葉で有名な奈良県の「竜田川」が由来と言われています。竜田川は百人一首にも登場します。よい色に揚げた料理にもこの名前を付けて季節を楽しもうとつけられました。		
	ごはん	こめ				597	22.5	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊ たつたあげ ＊		
	いわしのたつたあげ	あぶら でんぶん さとう	いわし	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	竜田揚げの「たつた」とは、紅葉で有名な奈良県の「竜田川」が由来と言われています。竜田川は百人一首にも登場します。よい色に揚げた料理にもこの名前を付けて季節を楽しもうとつけられました。		
やさしいため	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし にんじん きくらげ	しょうゆ こしょう ワイン				
みそけんちんじる	さといも あぶら	とりにく あつあげ みそ	ごぼう だいこん こんにやく にんじん ねぎ	に ほ けず おし 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。				【11月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)		584	23.8	310
				基準値(中学年)		650	21.1～32.5	350