

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

鳥栖北小学校

日 曜	献立名 こんだてめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 あじょうりょう	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 きいろのたべもの	あかの食べ物 あかのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの				
		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 こんだて けんりつのメッセージ		
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		ぎゅうにゅう			* 11月の給食目標 *		
	あつあげのみそしる		あつあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ	に ぼ けず おし 煮干し 削り節	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 ぶんか ひのふりかえきゅうじつ							
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	ガラスープ しょうゆ ワイン しお 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	でんぶん あぶら さとう	とりにく	レモン	さけ しお 酒 塩 しょうゆ	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。		
	しゅんやさいのいそあえ	さとう	のり	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			
	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 ぼ けず おし 煮干し 削り節			
7 木	おべんとうの日 おべんとうの日							
8 金	ごはん	こめ				569	22.1	264
	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。秋の魚には、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			
11 月	ごはん	こめ				589	23.1	384
	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。食物せんいが多いので、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 さがみかんゼリー	さとう さがみかんゼリー	かにふうみかまぼこ くきわかめ	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ す 塩			
12 火	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
	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 おし に ぼ 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。		
13 水	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 ココロッケ	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。」		
	ツナナムル チゲ ツライとたまごのスープ	ドレッシング ごま あぶら さとう でんぶん	まぐろあぶらづけ たまご かまぼこ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	しお 塩 がらすープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
14 木	しゅうがく旅行 しゅうがく りょこう							
15 金	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、熟練の技が必要です。		
	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 ぼ けず ぶし 煮干し 削り節	す。		
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	今日のこまつなサラダには、小松菜が入っています。		
	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	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。		
	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	煮干し 削り節	す。		
20水	ハヤシライス	こめ ハヤシルー あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ ワイン しょうゆ ソース 塩 こしょう	582	20.3	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* フロccoli *		
	ブロッコリーのサラダ	ドレッシング ごま	ハム	キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	塩	ブロッコリーは冬から春にかけてとれる野菜です。旬のブロッコリーは甘みが増しておいしくなります。風邪を予防するビタミンCがたくさん入っています。		
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		しょうゆ 酒 塩 しょうゆ す	ごはんとみそしるは、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	す。		
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	こめは、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	ノ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 たけのこ 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 しょうゆ 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かけて料理です。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。		
26火	ごはん	こめ				565	23.5	305
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 田代小学校6年生献立 *		
	しろみざ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	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 ぼ けず ぶし 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 *		
	れんこんハバーク 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	しお 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。れんこんがハバーク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			
	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 ぼ けず ぶし 煮干し 削り節			
28木	ミルクパン	ミルクパン				582	26.2	305
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* パンの食べ方 *		
	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	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、石けんでちゃんと手を洗うことが大切です。		
	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	ノオイルドレッシング 塩 こしょう			
29金	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	電田揚げの「たつた」とは、紅葉で有名な奈良県の「電田川」が由来と言われています。電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 ぼ けず ぶし 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	