

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

麓小学校

日 種	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				
1 金	ごはん	こめ				596	18.2	274
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 11月の給食目標 *		
	わふうコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにくだいず	たまねぎ	しょうゆ 塩 しょうゆ	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。		
	ごもくに	さとう あぶら	さつまあげ だいず こんぶ	こんにやく にんじん ほしほいたけ 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	にぼし けず だし 煮干し 削り節			
4 月	文化の日の振替休日							
5 火	運動会 代休							
6 水	おべんとうの日							
7 木	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	でんぷん あぶら さとう	とりにく	レモン	しょうゆ 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	にぼし けず だし 煮干し 削り節			
8 金	ちいさいコッペパン	コッペパン				552	26.4	371
	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			チーズは肉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きんた「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	オイルドレッシング 塩			
	いっしょくチーズ		チーズ					
11 月	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ケ	さつまいも じゃがいも さとう パンこ でんぷん 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	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	しょうゆ 塩			
	ツナナムルとたまごのスープ	あぶら さとう でんぷん	たまご かまぼこ	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	からスープ しょうゆ 酒 塩 だし昆布			
12 火	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	しょうゆ 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	さとう	かにぶら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						
13 水	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 こまつな 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 だし にぼし 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						
14 木	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 でんぷん	さんま	かぼす レモン	しょうゆ みりん 塩	大根は冬が旬の野菜で、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が違います。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	にぼし けず だし 煮干し 削り節			
15 金	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	でんぷん あぶら	ぶたにく	しょうが	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	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。		
	キャベツのちゅうかいため	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 しょうゆ			
	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	からスープ しょうゆ 酒 塩 しょうゆ			

	献立名 けんたてりゆう	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちやうひりゆう	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	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				
18 月	コッパン	コッパン				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 パター 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 がらスープ 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ーを作っています。粉がタ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	塩			
19 火	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	ごはんとみそしるは、味の組み合わせはもちろんです。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			
20 水	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焼き	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のと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 削り節			
21 木	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			* ブロ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ccoli 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。		
22 金	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焼き	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 削り節				
25 月	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	この米は、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			
26 火	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 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 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。		
27 水	しゅうがく旅行							
28 木	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 *		
	れんこんがバーガー 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	にほけず 削り節				
29 金	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、一口ずつぎって少しずつ食べましょう。食べる前には、右けんできち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	オイルドレッシング 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。				【11月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)		583	23.3	309
				基準値(中学年)		650	21.1~32.5	350