

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

田代小学校

日 曜	献立名	ざいりょう ※ かわるごうがぁります			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		献立のメッセージ		
1 金	ごはん	こめ				611	25.7	282
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 11月の給食目標 *		
	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	塩 こしょう しょうゆ みりん	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。		
	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	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 塩 こしょう			
4 月	文化の日の振替休日							
5 火	ごはん	こめ				596	18.2	274
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 正しい姿勢で食べよう *		
	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	塩 しょうゆ	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。		
	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	にぼし 煮干し 削り節			
6 水	ちいさいコッパン	コッパン				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			チーズは荷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®レタシグ 塩			
	いっしょくチーズ		チーズ					
7 木	ごはん	こめ				569	22.1	264
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さんま *		
	さんまのしおやき		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			
8 金	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	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	煮干し 削り節			
11 月	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	おしほ 削り節 煮干し	正しく箸を使っていますか？上ののはしは、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。		
12 火	ごはん	こめ				614	18.5	402
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 藤小学校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	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	おしお 塩			
ワケサイとたまごのスープ	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	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう				
13 水	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	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	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			
14 木	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 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 ガラスープ 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 きんとまきめ 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	おしお 塩			
15 金	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	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 削り節			

	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				
18 月	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	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」だえぎ*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	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	がらすスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
19 火	ハヤシライス	こめ	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	582	20.3	275
	ぎゅうにゅう	ハヤシルー あぶら	ぎゅうにゅう		ソース 塩 こしょう	* フロッキー *		
	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。		
20 水	しゅうがくりょこう 修学旅行							
21 木	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 でんぷん	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。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	煮干し 削り節				
22 金	ルーローハン	こめ	ぶたにく	たまねぎ たけのこ ほしいたけ しょうが	しょうゆ オイスターソース	561	26.5	310
		さとう ごまあぶら でんぷん		にんにく もやし チンゲンサイ キャベツ	酒 塩 こしょう	* ルーローハン *		
	ぎゅうにゅう	あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん		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の料理です。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。		
	だいこんととりだんごスープ	あぶら パンこ でんぷん さとう	とりにく	だいこん たまねぎ えのき ねぎ にんじん	がらすスープ しょうゆ 酒			
25 月	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		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。		
	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	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	煮干し 削り節			
26 火	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 どうふ	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	ノオイルドレッシング 塩			
27 水	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	とりにく	たまねぎ えだまめ ピーマン パプリカ	ケチャップ しょうゆ	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、若くんでちゃんと手を洗うことが大切です。		
	マカロニサラダ	ひよこまめ あおえんどう あかいんげん		にんにく パセリ トマト	ワイン 塩 こしょう			
		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			
28 木	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 でんぷん 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」が由来とされています。電田川は百人一首にも登場します。よい色に揚がっ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 こんにゃく にんじん ねぎ	煮干し 削り節			
29 金	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 *		
	れんこんがら-が てりやき-ス	パンこ でんぷん さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいず	れんこん たまねぎ	しょうゆ 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	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	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)	586	23.6	309
					基準値(中学年)	650	21.1~32.5	350