

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

若葉小学校

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				
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 酒 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		
	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	中の姿勢など、食事のマナーを身につけ、楽しく		
	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	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				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と働いてくれるため、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 ぽ けず ぶし 煮干し 削り節			
6 水	給食なし							
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 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	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。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	煮干し 削り節			
	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
11 月	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 ぶし に ぽ 削り節 煮干し	正しく箸を使えていますか？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
12 火	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	しお 塩			
	チゲン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			
	ごはん	こめ				589	23.1	384
13 水	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。食物せんがいが多いので、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			
14 木	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、熟練の技術が必要です。		
ピーンズサラダ	てぼうまめ きんとときまめ 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				
15 金	修学旅行							

	献立名 けんりていめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 あじょうみりょう	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		献立のメッセージ けんりていのメッセージ		
		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	でんぶん あぶら	ぶたにく	しょうが	しょうゆ 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、「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 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	からスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
19 火	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			* ブロッコリー *		
	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	しょうゆ 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	ごはん	こめ				587	24.0	263
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごはんとみそじる *		
	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 しょうゆ す	ごはんとみそじるは、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 こんにゃく 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			
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	今日のごまツナサラダには、小松菜が入っています。小松菜は、成長期のお子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	しょうゆ 塩			
	じゃがいものみそじる	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 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	からスープ しょうゆ 酒 しょうゆ 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。甘辛い味付けでご飯がすすみます。		
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		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	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	だし昆布 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 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	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 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、一口ずつちぎって少しずつ食べましょう。食べる前には、口で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	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壇します。よい色に染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	だし昆布 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 *		
	れんこんパグ 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	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。れんこんがパンパ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	しょうゆ 塩			
	はくさいのみそじる		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