

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

弥生が丘小学校

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		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	しょうゆ しょうゆ 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 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。		
	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	しょうゆ 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 おし 煮干し 削り節			
6 水	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		きけしお 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	こんだて 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	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			
11 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	25.1	291
	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 ぽ 削り節 煮干し	* 正しいはしのもちかた *		
	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。							
12 火	修学旅行、おべんとうの日							
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 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			
	コッペパン	コッペパン						
14 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	28.0	355
	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	* シチュー *		
	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	しょうゆ 塩	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。		
	ごはん	こめ						
15 金	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 ぽ けず おし 煮干し 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	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				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 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			* 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	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	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 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 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 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	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 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	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	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				