

令和6年度

1月 こんだてよていひょう

給食目標 : 感謝して食べよう

鳥栖北小学校
旭小学校

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		
9 木	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とりく だいず	たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう	560	22.4	263
	ぎゅうにゅう ポトフ		ぎゅうにゅう			* 1月の給食目標 *		
	じゃがいも あぶら	ウインナー	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし にんじん	がらスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	1月の給食目標は、「感謝して食べよう」です。心をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。			
10 金	ごはん	こめ				605	26.0	308
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* かぶ *		
	とりのごまだれやき	ごま さとう	とりく	しょうが	しょうゆ 塩 ワイン しょうゆ みりん	かぶは、冬が旬の食べ物です。漬物やサラダなど冷たくして食べると、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。また、みそ汁やスープのように温めて食べると、口の中であたためるような食感が味わえます。		
	こうやどうふのごもくに かぶのみそしる	さとう あぶら	さつまあげ こうやどうふ くわかめ	こんにゃく ごぼう にんじん	しょうゆ 酒 みりん 削り節 煮干し			
13 月	成人の日							
14 火	ごはん	こめ				560	24.5	365
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* しまほっけ *		
	しまほっけのみりんやき	さとう	しまほっけ		しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	しまほっけは、ほっけの仲間です。体をつくるたんぱく質が多くふくまれています。骨を上手に外して、よく噛んで食べましょう。		
	きんぴらごぼう	ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん 削り節 煮干し			
	キャベツのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ キャベツ ねぎ				
15 水	コッペパン	コッペパン				594	27.6	351
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ブロッコリー *		
	ブロッコリーのシチュー	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	とりく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ワイン がらスープ 塩 こしょう	ブロッコリーは、花のつぼみを食べる野菜です。旬は冬から春です。ビタミンCがたくさん含まれているので、かぜ予防にぴったりです。		
	ビーンズサラダ	てぼうまめ きんときまめ ドレッシング	まぐろあぶらづけ だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ 塩			
16 木	ごはん	こめ				645	18.7	286
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* タイピーエン *		
	はるまき	はるまきのかわ はるさめ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	しょうゆ 塩	タイピーエンは、中国発祥の料理ですが、日本でアレンジされて熊本県の郷土料理になりました。今日のタイピーエンは、白菜やだけのこが入った野菜たっぷりのスープになっています。		
	ナムル	ドレッシング ごま	にんじん もやし きりぼしだいこん ほうれんそう とうもろこし					
	タイピーエン	はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	がらスープ 酒 塩 こしょう オイスターソース			
17 金	ごはん	こめ				604	21.1	276
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* くわかめ *		
	さばのゆずみそに	さとう こめこ	さば みそ	ゆず	みりん 塩	くわかめは、わかめのくきの部分を細く切ったものです。ふつうのわかめは、やわらかい食感ですが、くわかめは、コリコリとした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。		
	くわかめのいためもの	さとう ごま ごまあぶら	くわかめ さつまあげ	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん			
	とうにゅうめんのすましじる	とうにゅうめん	かまぼこ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	だし昆布 削り節 酒 塩 しょうゆ			
20 月	ふゆやさいカレー	こめ じゃがいも カレールー あぶら	ぶたにく チーズ	だいこん れんこん たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	ケチャップ ワイン ソース しょうゆ 塩 こしょう	615	23.0	305
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ひじき *		
	ひじきのごまあえ	ドレッシング ごま	ひじき とりく	えだまめ キャベツ とうもろこし	しょうゆ 塩	ひじきは、成長期のみなさんに大切なカルシウムや鉄分を多く含んでいます。また、おなかの調子をよくしてくれる食物せんいも多く含んでいます。		
21 火	ごはん	こめ				600	26.8	289
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 全国学校給食週間 *		
	チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりく		しょうゆ 酒 塩 こしょう	1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。給食は今から130年前、山形県鶴岡市の忠愛小学校で始まりました。初めての給食は、ごはん、魚の塩焼き、漬物でした。		
	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 塩 みりん しょうゆ			
	はくさいのみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい えのき たまねぎ ねぎ	削り節 煮干し			
22 水	ごはん	こめ				553	24.1	316
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 筑前煮 *		
	ちくぜんに	さといも さとう あぶら	とりく こうやどうふ	こんにゃく れんこん ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ しょうゆ みりん 酒	「ちくぜんに」は、佐賀県や福岡県に伝わる料理です。正月や祝いの時などに食べられています。		
	かいそうサラダ やきのり		かにふりかけまぼこ わかめ こんぶ のり	キャベツ ほうれんそう もやし	ノイタ*レタシグ*			

	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		
23 木	とりこどん	こめ さとう あぶら	とりにく だいず たまご みそ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ みりん	586	26.7	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とりこどん *		
	チンゲンサイのみそしる	あつあげ みそ		チンゲンサイ たまねぎ えのき	煮干し 削り節	鳥栖市は鳥の栖(すみか)と書き、昔から鳥の多い地域です。とりこどんは、鶏肉と卵を使った料理で、新鳥栖駅ができたことを記念して鳥栖市の名物料理になりました。		
24 金	ごはん	こめ				577	19.6	276
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さつま汁 *		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり		さけ 酒	「さつま汁」は鹿児島県の郷土料理です。鶏肉をはじめ、大根、ごぼう、にんじん、さつまいもなどを入れて煮こんだ具だくさんのみそ汁です。		
	やさしいため	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし にんじん とうもろこし ピーマン きくらげ	ワイン しょうゆ 塩 しょうゆ			
	さつまじる	さつまいも	とりにく みそ	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	削り節 煮干し			
27 月	ごはん	こめ				546	23.1	262
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* にんじんしりしり *		
	さかなのマヨネーズやき	たまごなしマヨネーズ	ホキ		塩 しょうゆ ワイン	「にんじんしりしり」は沖縄県の郷土料理です。沖縄の方言で細く切ることを「しりしり」と言います。		
	にんじんしりしり	あぶら ごまあぶら	たまご まぐろあぶらづけ	にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒			
	もずくじる		もずく とうふ	たまねぎ ねぎ	だし昆布 削り節 塩 しょうゆ みりん			
28 火	ちいさいコッペパン	コッペパン				592	23.0	310
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 皿うどん *		
	さらうどん	ちゅうかめん でんぶん あぶら	ぶたにく かまぼこ	にんにく たけのこ キャベツ もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	塩 しょうゆ ソース ガラスープ オスターソース 酒 しょうゆ	「皿うどん」は、長崎県に伝わる料理です。細い中華めんを油で揚げたものに、野菜のあんをたっぷりかけて食べます。		
	ごぼうサラダ	さとう ドレッシング ごま	ハム	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	しょうゆ みりん 塩			
29 水	ごはん	こめ				619	26.6	312
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とり天 *		
	とりてん	こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく		しょうゆ 酒 塩	「とり天」は、鶏肉に下味をつけて、衣をつけ油で揚げた鶏肉の天ぷらです。とり天は、大分県で親しまれている料理です。		
	ごまこんぶあえ	ごま	こんぶ	ほうれんそう もやし にんじん きりぼしだいこん えだまめ	しょうゆ 塩			
	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ えのき ねぎ	煮干し 削り節			
30 木	ごはん	こめ				650	23.1	392
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* すいとん *		
	いわしのうめみそに	さとう こめこ	いわし みそ	しそ うめ	みりん 塩	すいとんは、小麦粉でできただんごが入った汁物です。今日のすいとんは、ごぼうや大根、人参が入った野菜たっぷりのすいとんです。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング	とりにく	キャベツ もやし ほうれんそう とうもろこし	塩			
	すいとん	こむぎこ でんぶん あぶら	あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	だし昆布 削り節 酒 しょうゆ 塩 みりん			
31 金	ぎゅうどん	こめ さとう あぶら	ぎゅうにく かまぼこ こうやどうふ	たまねぎ こんにゃく 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	592	24.7	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 節分 *		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ わかめ みそ	たまねぎ	煮干し 削り節	今年は、2月2日が節分です。節分には、大豆をまいておにをおいはらったり、自分の年の数にひとつ足した数の大豆を食べたりする風習があります。		
	せつぶんまめ		だいず					
	* 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。				【1月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年) 基準値(中学年)	594 650	23.8 21.1～32.5	306 350

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です

学校給食の7つの目標

学校給食は食育の重要な柱として、栄養や健康、食べ物についての正しい知識を得ること、マナーを学ぶこと、さらに日本の食文化を継承することを大切にしています。学校給食週間では、給食の歴史を振り返り、みんなの健康を守り、心を豊かにする学校給食の役割をあらためて考える1週間にしましょう。



1 健康な体づくり 	2 望ましい食生活のお手本に 	3 助け合い協力し合う 	4 自然の恵みに感謝する
5 働くことを尊び感謝する 	6 未来に伝える日本の食 	7 食を通して社会を知る 	