

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

弥生が丘小学校
若葉小学校
田代小学校

中原特別支援学校鳥栖田分校

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	ごはん	こめ				605	26.0	308
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 1月の給食目標 *		
	とりのごまだれやき	ごま さとう	とりにく	しょうが	塩 ワイン しょうゆ みりん	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。		
	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	こんにやく ごぼう にんじん	しょうゆ 酒 みりん けず おし にほ 削り節 煮干し			
10 金	ごはん	こめ				644	22.8	316
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 雑煮 *		
	ぶりフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶり		しお 塩	お正月の代表的な食べ物に「雑煮」があります。具材や味づけは、地域や家庭によって異なりますが、共通して「もち」が入っています。今日はもちのかわりにこむぎこでできただんごが入っています。		
	はくさいのごまあえ	ごま さとう		はくさい もやし こまつな にんじん	しょうゆ 塩			
	そうにふうすましじる	こむぎこ でんぶん	とりにく かまぼこ	ほうれんそう ほししいたけ	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
13 月	成人の日							
14 火	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			* フロccoli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	とりにく 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 しお 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、かせ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	しお 塩			
15 水	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	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	しお 塩				
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 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース				
16 木	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		しお 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 こんにやく さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん			
	キャベツのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ キャベツ ねぎ	けず おし にほ 削り節 煮干し			
17 金	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 しお 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 とりにく	えだまめ キャベツ とうもろこし	しお 塩	ひじきは、成長期の子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。		
20 月	ごはん	こめ				600	26.8	289
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 白菜 *		
	チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		しょうゆ 塩 こしょう	白菜がおいしく食べられる季節は冬です。寒い時期に育った白菜は、甘みが強く、いろいろな料理に使うことができます。		
	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	しお 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	けず おし にほ 削り節 煮干し			
21 火	ごはん	こめ				604	21.1	276
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 全国学校給食週間 *		
	さばのゆずみそに	さとう こめこ	さば みそ	ゆず	みりん 塩	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、山形県鶴岡市の恋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。		
	くきわかめのいためもの	さとう ごま ごまあぶら	くきわかめ さつまあげ	にんじん こんにやく 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 しお 塩 しょうゆ			
22 水	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	にほ けず おし 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。		

	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	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 こしょう			
	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			
24 金	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	とりにく 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	しお 塩 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		かにふうみかまぼこ わかめ こんぶ のり	キャベツ ほうれんそう もやし	ノンオイル*レタシング*			
	やきのり		のり					
27 月	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	しお 塩 こしょう 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			
28 火	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	に ぼ けず おし 煮干し 削り節			
29 水	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		しお 塩 こしょう 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 しお 塩 しょうゆ みりん			
30 木	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	571	22.8	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 牛肉 *		
	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	に ぼ けず おし 煮干し 削り節	牛肉には、血をつくるもとになる鉄分がたくさん入っています。また、牛肉にはうまみがつまわっていて料理にコクをあたえてくれます。		
31 金	ごはん	こめ				610	26.2	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 節分 *		
	タンドリーチキン		とりにく	トマト にんにく しょうが	しょうゆ カレーご 塩 こしょう	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。		
	れんこんのソテー	あぶら		れんこん キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし	しょうゆ 酒			
	ふわふわたまごスープ	パンこ あぶら	ベーコン たまご スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	がらすープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
	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)	595	23.9	302	
				基準値(中学年)	650	21.1~32.5	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 助け合い協力しよう 	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 	