

令和6年度

2月 こんだてよていひょう

給食目標：食事のあいさつをきちんとしよう

鳥栖北小学校
旭小学校

に ち 曜	献立名 こんだてめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちようみりよう	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				
		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 こんだてめい		
3 月	ごはん	こめ				589	24.3	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 今月の給食目標 *		
	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 カレーこ 塩 こしょう	今月の給食目標は、「食事のあいさつをきちんとしよう」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。		
	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kimミルク チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	からスープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
4 火	ごはん	こめ				596	24.5	276
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 鳥栖北小学校6年生の献立 *		
	さけのしょうゆマヨあげ	たまごなしマヨネーズ でんぶん あぶら	さけ		さけ 酒 しょうゆ	こんだてのおすすめのポイントは、「旬の野菜を使い、おいしく食べたいくなるような予算内のもの。」です。おいしくなるようおかずの味つけを工夫され、予算も考えられた献立ですね。		
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう あぶら ごま	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒			
	わかめとたまねぎのみそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	煮干し 削り節			
5 水	ぶたキムチどん	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	もやし にら にんじん はくさいキムチ きくらげ にんにく	さけ 酒 しょうゆ コチジャン	565	26.2	305
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* キムチ *		
	とりだんごスープ	はるさめ あぶら	とりにくだんご	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	からスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒	キムチは、白菜や大根などの野菜と塩、にんにく、唐辛子などを一緒につけこんだ漬物です。唐辛子の辛さだけでなく甘みやうまみもあるので、料理に加えるとおいしくなります。今日は豚肉と一緒に炒めました。		
6 木	ごはん	こめ				580	24.2	350
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* おでん *		
	おでん	さといも	とりにく ちくわ あつあげ うずらたまご	だいこん こんにゃく	こんぶ けず おし だし昆布 削り節 しょうゆ みりん 酒	おでんは、昆布や削り節でとっただしの中に大根やうずらのたまご、こんにゃく、あつあげなどの具材を入れて作る煮物です。ゆっくり、よくかんで食べましょう。		
	いそあえ	さとう	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	しょうゆ みりん 塩			
	ふりかけ(ひじきばっば)	ごま さとう	ひじき かつおぶし あじ	しそ	お塩 みりん しょうゆ 梅酢			
7 金	ごはん	こめ				610	24.4	315
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 切干大根 *		
	あじフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	あじ		お塩	切干大根は、大根を千切りにして干したものです。干すことでうまみが増えて栄養価も高くなります。今日はみそ汁に入っています。		
	ごもくまめ	さとう あぶら	だいず とりにく こんぶ	ほししいたけ さやいんげん にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒			
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ	に ぼ けず おし 煮干し 削り節			
10 月	キーマカレー	こめ てぼうまめ きんときまめ ひよこまめ あぶら カレールー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト	ケチャップ ソース しょうゆ ワイン 塩 こしょう	637	22.3	308
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* キーマカレー *		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん もも パイン りんご		キーマカレーの「キーマ」は、ヒンディー語で「細かいもの」という意味があります。今日のキーマカレーには、豚ひき肉やひよこ豆、大豆に細かくきざんだ野菜が入っています。		
11 火	建国記念の日 けんこくきねんのひ							
12 水	ごはん	こめ				602	24.1	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* のっぺい汁 *		
	ハンバーグ わふうソース	パンこ でんぶん さとう	ぶたにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ	しょうゆ 酒 塩 みりん	のっぺい汁は、重いやれんこん、にんじんなどの「根菜」がたくさん入った料理です。かたくり粉を入れてとろみをつけています。		
	いりどりあえ	ドレッシング		キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし	お塩			
	のっぺいじる	あぶら でんぶん	とりにく	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	けず おし 削り節 だし昆布 しょうゆ 塩 酒			
13 木	ごはん	こめ				590	21.7	296
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* くきわかめ *		
	ホキのてんぷら	こむぎこ でんぶん あぶら	ホキ あおさ		お塩	くきわかめは、わかめの「茎」の部分です。おなかの調子をよくしてくれる食物せんいもたくさん含まれています。		
	くきわかめのいたために	さとう ごま ごまあぶら	くきわかめ さつまあげ	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん			
	キャベツのみそしる		あつあげ みそ	キャベツ えのき たまねぎ ねぎ	に ぼ けず おし 煮干し 削り節			
14 金	ちいさいこくとうパン	こくとうパン				567	26.1	345
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ひじき *		
	きつねうどん	さとう あぶら うどん	あぶらあげ とりにく かまぼこ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さけ 酒 しょうゆ みりん お塩 だし昆布 削り節	ひじきは、成長期のおみなさんに大切なカルシウムや鉄分をたくさん含んでいます。また、おなかの調子をよくしてくれる食物せんいもたくさん含んでいます。		
	ひじきのごまあえ	ドレッシング ごま	ひじき たまご	えだまめ キャベツ きゅうり	お塩			

	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		
17月	ごはん	こめ				626	25.9	271
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* マーメイド *		
	とりのマーメイドやき	マーメイドジャム	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ 塩	マーメイドは、オレンジや夏みかん、レモンなどの果肉をさとうと煮詰めたゼリー状のジャムです。マーメイドは、パンにつけたり、ヨーグルトに入れてもおいしく食べられます。		
	はくさいのアーモンドあえ	アーモンド さとう		はくさい もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	ミネストローネ	じゃがいも さとう	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト	ケチャップ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ ワイン			
18火	ごはん	こめ				677	25.1	278
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 若葉小学校6年生の献立 *		
	ぶりのたつたあげ	でんぶん あぶら	ぶり	しょうが	しょうゆ みりん さけ	こんだてのおすすめのポイントは、「主菜は、旬のぶりを使ったぶりの竜田揚げ、他にも旬の野菜をたくさん使ったところ」です。季節を感じながら食べましょう。		
	れんこんサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ	えだまめ にんじん キャベツ れんこん とうもろこし	塩 こしょう			
	さといものみそしる	さといも	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	に ぼ けず ぶし 煮干し 削り節			
19水	シシリアンライス	こめ ごま あぶら たまごなしマヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ えだまめ きゅうり ほうれんそう パプリカ もやし	やきにくのたれ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	706	28.2	372
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ヨーグルト *		
	マカロニスープ	マカロニ あぶら	とりにく	たまねぎ こまつな にんじん	がらスープ 塩 こしょう ワイン しょうゆ	ヨーグルトは、牛乳から作られていて、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。また、おなかの調子をよくするはたらきもあります。		
	いっしょくヨーグルト		ヨーグルト					
20木	ごはん	こめ				571	25.5	281
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* すまし汁 *		
	とりのねぎしおやき	ごま	とりにく	たまねぎ ねぎ	ノオイル*レタシグ* しょうゆ 塩	すまし汁のおいしさは「だし」で決まります。給食センターでは、昆布を水につけて弱火で煮てからけずり節を加え、だしをいれないにしています。		
	おかかいため	あぶら	かつおぶし	キャベツ もやし こまつな にんじん とうもろこし	しょうゆ こしょう			
	とうふとわかめのすましじる		とうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ ほししいたけ	こんぶ けず ぶし だし昆布 削り節 塩 しょうゆ			
21金	マーボーどうふどん	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	がらスープ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン さけ しょうゆ 酒 みりん 塩	592	25.5	318
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とうふ *		
	パンパンジー	ドレッシング ごま	とりにく	キャベツ もやし きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	塩	とうふは、「畑の肉」と言われる大豆からつくられていて、体をつくる たんぱく質がたくさん含まれています。今日はとうふをたくさん使ったマーボーどうふどんです。		
24月								
25火	きなこパン	コッペパン あぶら さとう	きなこ		塩	605	25.1	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* きな粉 *		
	ポークビーンズ	じゃがいも てぼうまめ きんときまめ さとう オリーブオイル あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト	ケチャップ ワイン しょうゆ ソース みりん 塩 こしょう	きな粉は、大豆からつくられます。大豆をいって皮をむき、細かくひくときな粉になります。今日は、パンに油、きな粉をまぶしてオープンで焼いたきなこパンです。		
	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 にんじん きゅうり	ノオイル*レタシグ* しょうゆ 塩 こしょう			
26水	ごはん	こめ				572	26.1	296
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* しょうが *		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こしょう しょうゆ 酒	しょうがは、体を温めるはたらきがあります。また、肉や魚のくさを消したり、料理をおいしくしてくれるはたらきもあります。		
	やさしいため	あぶら		ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし こんにゃく きくらげ	しょうゆ こしょう ワイン			
	はくさいのみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい たまねぎ えのき	けず ぶし に ぼ 削り節 煮干し			
27木	ごはん	こめ				562	22.0	288
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごはんをしっかり食べよう *		
	だいこんのそぼろに	さといも さとう でんぶん あぶら	ぶたにく あつあげ	にんじん だいこん さやいんげん しょうが こんにゃく ほししいたけ	しょうゆ みりん	ごはんには、勉強や元気に遊ぶためのエネルギーになる黄色の食べ物です。おかすだけでなく、ごはんもしっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう。		
	ドレッシングあえ		かにぶうみかまぼこ	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	ノオイル*レタシグ* しょうゆ 塩			
28金	かしわめし	こめ さとう あぶら	とりにく たまご のり	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	しょうゆ さけ 酒 みりん	591	24.6	266
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* かしわめし *		
	しゅうまい	でんぶん しゅうまいのかわ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩	きゅうりやほうろくにきく九州地方で鶏肉を「かしわ」と呼び、「かしわめし」は、炊いたごはんに、かしわや具材を煮詰めたものを混ぜた郷土料理です。今日は、地元「鳥栖駅」の駅弁として100年以上の歴史を誇る「かしわめし」をイメージしています。		
	ふのすましじる	ふ	かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう えのき	こんぶ けず ぶし だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ			
	* 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。				【2月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	602	24.8	302
				基準値(中学年)	650	21.1~32.5	350	