

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

鳥栖小学校  
基里小学校  
麓小学校

日 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				
3月	ぎゅうどん	こめ さとう あぶら	ぎゅうにく かまぼこ こやどうふ	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			* 今月の給食目標 *		
	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	だし 昆布 削り節 しょうゆ みりん 酒	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。		
4月	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	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入れて、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 酒 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	だし 昆布 削り節 しょうゆ みりん 酒 梅酢			
5月	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		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、おいしく食べられ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。		
	じゃがいものきんぴら わかめとたまねぎのみそしる	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			
6月	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	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	がらスープ 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。		
7月	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、垂いもやれんこん、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。		
	いろいろあえ	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	塩			
のっぺい汁	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	だし 昆布 削り節 しょうゆ 塩 酒				
10月	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		しょうゆ 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	だし 昆布 削り節				
11月	建国記念の日							
12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。		
13月	ごはん	こめ				626	25.9	271
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* マーマレード *		
	とりのマーマレードやき	マーマレードジャム	とりにく	しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩	マーマレードは、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。マーマレードは、パンにつけたり、ヨーグルトに入れてもお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				
14月	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		しょうゆ 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がたくさん含まれています。		
	くきわかめのいために	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	だし 昆布 削り節				

	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	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						
17月	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	しょうゆ みりん だし昆布 削り節	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	塩			
18火	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	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	だし昆布 削り節 酒 塩 しょうゆ			
19水	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 酒	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	煮干し 削り節			
20木	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 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	からスープ 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					
21金	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	削り節 煮干し			
24月	振替休日							
25火	マーボー豆腐どん	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	からスープ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン 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豆腐どんです。		
26水	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。大豆をいった皮をむき、細かくひくときな粉になります。今日は、パンに塩、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	オイルドレッシング 塩 こしょう				
27木	ごはん	こめ				648	23.5	306
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 鳥栖小学校6年生の献立 *		
	とりとれんこんの あまずいため	でんぶん あぶら さとう	とりにく	れんこん	塩 こしょう 酒 す しょうゆ	こんだてのおすすめのポイントは、「秋や冬を感じさせるさつまいもやれんこんを入れたところ」です。旬のれんこんをいために、さつまいもをみそ汁にと、食材のよさを感じられる献立です。		
	はくさいとにんじんの ごまあえ	ごま さとう		はくさい キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩			
さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ ねぎ	煮干し 削り節				
28金	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 *		
	だいごんのそぼろに	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。おかずだけでなく、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		かにふうみかまぼこ	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	オイルドレッシング 塩			
* 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)		604	24.6	305
				基準値(中学年)		650	21.1~32.5	350