

令和6年度

3月 こんだてよていひょう

給食目標：一年間をふりかえろう

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		こんだて 献立のメッセージ		
		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	ごはん	こめ				667	23.8	308
	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	しお 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ものに、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	に ぼ けず ぶし 煮干し 削り節			
	ひなあられ	もちごめ さとう	のり		しょうゆ			
4月 火	ごはん	こめ				544	25.1	301
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 今月の給食目標 *		
	しろみざかなのさいきょうやき	さとう	メルルーサ みそ		さけ 酒 みりん しょうゆ	今月の給食目標は、「一年間をふりかえろう」です。健康を考えて食事ができたか、ふりかえてみましょう。		
	ごまこんぶあえ	ごま さとう	とりにく こんぶ	ほうれんそう もやし はくさい にんじん	しょうゆ			
	だんごじる	こむぎこ でんぶん あぶら	あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ 塩			
5月 水	ちいさいコッペパン	コッペパン				569	24.8	284
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 牛乳 *		
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	うおそうめん ぶたにく かまぼこ あおのり	もやし キャベツ たまねぎ にんじん	ソース しょうゆ 酒 しお 塩 こしょう	牛乳には、みなさんの成長に大切な「カルシウム」を多く含んでいます。カルシウムは、骨や歯を強くしてくれます。		
	ポテトサラダ	じゃがいも たまごなしマヨネーズ	ハム	きゅうり えだまめ にんじん とうもろこし	しお 塩 こしょう			
6月 木	ごはん	こめ				653	24.1	278
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ヤンニョムチキン *		
	ヤンニョムチキン	でんぶん あぶら さとう	とりにく	にんにく	しお 塩 酒 しょうゆ コチジャン ケチャップ	ヤンニョムチキンは、とりのからあげに、コチジャンやにんにくなどで作ったあまからいたしをからめた韓国料理です。		
	こまつなのいためもの	ごまあぶら	ぶたにく	にんじん こまつな もやし こんにゃく とうもろこし	ししょうゆ 酒 塩 こしょう			
	ワンタンスープ	ワンタン あぶら		たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ	がらすープ ししょうゆ 塩 こしょう			
7月 金	ごはん	こめ				557	23.5	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 豆腐 *		
	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	ししょうゆ 酒 みりん	丈夫な体をつくるためには、肉や魚だけでなく、大豆や大豆からつくられた食べ物を食べることが大切です。今日は、豆腐を多く使ったにく豆腐です。		
	あまずあえ	さとう	かにぶうみかまぼこ	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	ししょうゆ す 塩			
10月 月	ぼうさいきゅうしょく					498	14.0	261
	きゅうきゅうカレー	こめ じゃがいも あぶら		トマト とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ	カレーこ 塩	* ぼうさい *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			昨年、石川県能登半島で大きな地震がありました。地震はいつ、どこで起きるかわかりません。いざという時のために、白ごころから災害に備えて準備や訓練をすることはとても大切です。		
	パスタスープ	マカロニ あぶら	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	がらすープ ワイン ししょうゆ 塩 こしょう			
	こくとうビーンズ	くらざとう	だいず					
11月 火	ごはん	こめ		3月11日（火）♪ 6年生は、おたのしみ給食 ♪		620	26.8	311
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* チンゲンサイ *		
	ハンバーグ 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	たまねぎ	しお 塩 ししょうゆ みりん	チンゲンサイは、ゆでたり、炒めたりしても型崩れしにくく、調理がしやすいのが特徴です。骨や歯をつよくするカルシウムも多く含んでいます。		
	チンゲンサイのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ とうもろこし	ししょうゆ 塩 こしょう			
	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ ねぎ	に ぼ けず ぶし 煮干し 削り節			
12月 水	ごはん	こめ				563	23.2	268
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ぎゅうにく *		
	やきにく	あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんにく りんごピューレ	ししょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	ぎゅうにく牛肉には、血をつくるもとになる鉄分が多く含まれています。また、牛肉はうまみがつまっている料理にコクをあたえてくれます。		
	やさしいため	あぶら		キャベツ もやし にんじん ピーマン きくらげ こんにゃく	ししょうゆ 塩 こしょう			
	ビーフンスープ	ビーフン あぶら	とりにく	たまねぎ えのき チンゲンサイ	がらすープ ししょうゆ 酒 塩 こしょう			

	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		
13 木	ハヤシライス	こめ ハヤシルー あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	塩 こしょう デミグラスソース ウイン ケチャップ ソース しょうゆ	739	23.4	315
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 栄養バランス *		
	ビーンズサラダ	たまごなしマヨネーズ てぼうまめ きんときまめ	まぐろあぶらづけ だいず	にんじん えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	塩 しょうゆ す	食べ物、はたらきによって「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」の3つの仲間に分けられます。3つの仲間をそろえると、栄養バランスがよくなり、元気な体をつくることができます。		
	いちごクレープ	あぶら さとう こめこ	とうにゅう だいず	いちご	しょうゆ			
14 金	そつぎょう式							
17 月	ごはん	こめ				624	24.4	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とうりのレモン煮 *		
	とりのレモンに	でんぶん あぶら さとう	とりにく	レモン	さけ しお 酒 塩 しょうゆ	とりのレモン煮は、鶏肉にでんぶんをまぶして油で揚げ、レモン汁とさとう、しょうゆ、みりんを合わせて作ったタレをかけています。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング		だいこん もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし	塩			
とうふのみそしる		とうふ わかめ みそ	えのき たまねぎ ねぎ	に 塩 けず だし 煮干し 削り節	585	24.0	293	
18 火	ごはん	こめ				* こうやどうふ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こうやどうふは、今から約800年前に考えられた保存食です。豆腐を凍らせた後に乾燥させて作ります。今日は、とりとじゃがいもの煮物に入っています。		
	とりとじゃがいものにももの	じゃがいも さとう あぶら	とりにく こうやどうふ	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒			
	くきわかめのあえもの		かにぶうみかまぼこ くきわかめ	ほうれんそう もやし にんじん	ナオイルドレッシング 塩	559	24.3	313
19 水	チーズむしパン	こむぎこ さとう	チーズ			* チーズむしパン *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			チーズむしパンは、給食センターで材料を混ぜ合わせて、一つ一つカップに入れ、オーブンで加熱して作っています。味わって食べましょう。		
	ミートスパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ デミグラスソース ウイン 塩 こしょう ソース しょうゆ			
	いりどりサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん だいこん とうもろこし ほうれんそう	塩	597	21.2	319
20 木	春分の日							
21 金	ごはん	こめ				597	21.2	319
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 白身魚 *		
	しろみざかなのてんぷら	こむぎこ でんぶん あぶら	ホキ		塩	白身魚のなかまには、カレイやヒラメ、タナゴなどがありますが、今日の魚はホキという白身魚です。白身魚は、体に吸収されやすいたんぱく質を多く含んでいます。		
	ひじきとだいずのもの	さとう あぶら	さつまあげ ひじき だいず	さやいんげん こんにやく にんじん	酒 しょうゆ みりん			
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	に 塩 けず だし 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。				【3月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)		598	23.3	293
				基準値(中学年)		650	21.1~32.5	350

食生活をふりかえてみましょう



成長期のみなさんは、体づくりをしている大切な時です。今の食生活が、将来の健康につながります。毎日を元気にすごすために、食生活をふりかえり、自分にできることから始めましょう。

あさごはんを 毎日たべる	じぶんで 早ね、早おきをする	すききらいを しないでたべる	バランスよく たべる
おやつは、 時間と量を きめてたべる	こころをこめて 食事のあいさつを する	正しい姿勢で たべる	マナーを守って 楽しくたべる