

きゅうしょく目標：じゅんびやあとかたづけを上手にしよう

日 曜	献立名	ざいりょう ※ かわるごがあります			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		
8 火	ごはん	こめ				562	22.1	292
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*きゅうしょくスタート*		
	しんじゃがのそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく こうやどうふ	にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん	今日から新しいクラスでの給食が始まりました。給食では「元気な体を作る食事、季節の食べ物や料理、食文化、食事のマナー」などたくさんのお話を学びます。楽しい給食時間になるようにみんなで協力しましょう。		
	キャベツのずのもの	さとう	かにぶうみかまほこ わかめ	キャベツ もやし きゅうり	す しょうゆ 塩			
9 水	ごはん	こめ				570	25.5	298
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*きゅうしょくのじゅんび*		
	ぶたのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 こしょう	給食を味わって食べるためには、およそ15分で準備をすることが大切です。エプロンやほしを正しく身につけ、手をあらって、協力しながら給食の準備をしましょう。		
	やさしいため	あぶら		キャベツ こんにゃく にんじん ピーマン とうもろこし きくらげ	しょうゆ 塩 こしょう			
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ えのき	にぼし けず だし 削り節			
ごはん	こめ				598			
10 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*えいようのバランス*		
	とりのレモンに	でんぶん あぶら さとう	とりにく	レモン	しょうゆ 酒 塩	食べ物にははたらきによって「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、栄養バランスが良くなり、元気な体をつくることができます。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング		ほうれんそう もやし だいこん にんじん とうもろこし	しょうゆ 塩			
	とうふのすましじる		とうふ かまほこ わかめ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	だしこんぶ 削り節 しょうゆ みりん 塩			
	ごはん	こめ						
11 金	入学式							
14 月	ごはん	こめ				632	25.2	277
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*たつたあげ*		
	さばのたつたあげ	でんぶん あぶら	さば	しょうが	しょうゆ みりん 酒	たつたあげは、肉や魚などに下味をつけて、でんぶんにまぶして油であげた料理です。今日は、さばのたつたあげです。魚のくさを消すためにしょうがも使っています。		
	いろいろあえ	ドレッシング	ハム	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし えだまめ	しょうゆ 塩			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にぼし けず だし 削り節			
ごはん	こめ				563			
15 火	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とりにく 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	*ぎゅうにゅう*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			牛乳には、みなさんの成長に大切な「カルシウム」がたくさん入っています。カルシウムは骨や歯を強くしてくれます。		
	マカロニスープ	マカロニ あぶら	ウインナー	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	がらすープ しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
16 水	ごはん	こめ				573	26.3	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*正しく はいぜんしよう *		
	とりのねぎしおやき	ごま ドレッシング	とりにく	たまねぎ ねぎ	しょうゆ 塩	ごはんは左下、汁物は右下など、置く場所は決まっています。食べる前に、正しくはいぜんでできているか確認しましょう。		
	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 塩			
うおそうめんのすましじる		うおそうめん かまほこ	たまねぎ ほししいたけ	だしこんぶ 削り節 しょうゆ 酒 塩				
17 木	1年生給食開始							
	ごはん	こめ				685	27.2	286
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ハンバーグ*		
	ハンバーグ デミグラスソース	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 トマト	しょうゆ 塩 こしょう ワイン デミグラスソース ソース	今日のハンバーグは給食センターで材料を混ぜ合わせ、ひとつひとついねいに丸めて作りました。やわかい食感に仕上げるために、よくこねて作っています。		
	スパゲッティサラダ	スパゲッティ ドレッシング ごま		キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 塩			
やさいスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん	がらすープ ワイン しょうゆ 塩 こしょう				

	献立名 けんたてめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちりょうみりょう	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		さいろの食べ物 さいろのたべもの	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						
18 金	ポークカレー	こめ じゃがいも カレールー あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ワイン しょうゆ ソース 塩 こしょう	626	21.3	316
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*スプーンのかたづけ方*		
	コーンサラダ	ドレッシング	とりにく	ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	塩	スプーンを片づけるときは、向きをそろえるようにしましょう。また、当番の人は、パントリーに返すとき、ロックをかけるようにしましょう。		
	いちごゼリー	さとう	とうにゅう	いちご				
21 月	ごはん	こめ				649	23.8	273
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*みそしる*		
	とりのしおからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが	塩 こしょう 酒	給食のみそしるの「だし」は、「すけりぶし」と「にほし」です。2種類のだしを入れることで、おいしいだしをとることができます。		
	もやしのだいも	あぶら	ベーコン	もやし こんにゃく こまつな にんじん とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう 酒			
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にほ けず ぶし 煮干し 削り節			
22 火	ごはん	こめ				577	23.3	300
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ひじき*		
	しろみざかなのてんぷら	こむぎこ あぶら	ホキ		しょうゆ 塩 酒	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ふくんでいます。また、おなかの調子をよくしてくれる食物せんいも多くふくんでいます。		
	ひじきとだいずのもの	さとう あぶら	とりにく ひじき だいず	こんにゃく にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒			
	ふのみそしる	ふ	わかめ みそ	たまねぎ しめじ ねぎ	にほ けず ぶし 煮干し 削り節			
23 水	しょくパン	しょくパン				578	20.3	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*しょくパン*		
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ あぶら オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう	今日のパンはしょくパンです。サラダをはさんで食べるとおいしくいただけます。また、よくかんで食べると、だえきが出て、飲み込みやすくなります。パンの耳も残さず食べましょう。		
	ツナポテトサラダ	じゃがいも たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ	きゅうり にんじん えだまめ とうもろこし	塩 こしょう			
24 木	ごはん	こめ				571	21.6	332
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*しよききはもって食べよう*		
	やきぎょうざ	ぎょうざのかわ でんぷん ごまあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	塩 しょうゆ	食事をするとき、おはしを持っていない手はどこにありますか。もし片手が休んだままの刃がいたら、その手で食器を支えたり持ったりしてみてください。すると、食べやすい上に、簡単につかめるようになります。		
	ナムル	ごま ドレッシング	かにふうみかまぼこ	もやし ほうれんそう キャベツ	塩			
	とりだんごスープ	あぶら	とりにくだんご	たまねぎ たけのこ こまつな にんじん きくらげ	からスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
25 金	ごはん	こめ				556	23.9	342
	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 みりん 塩	しまほっけは、体に太いしまほ様があることから「しまほっけ」と呼ばれています。脂ののりが良く、ジューシーな味わいが持ちょうです。		
	かんづつあえ	ドレッシング	ハム	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	塩			
	のっぺいじる	さといも でんぷん	とりにく あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	だしこんぶ 削り節 しょうゆ 酒 塩			
28 月	おべんとうの日							
29 火	昭和の日							
30 水	ごはん	こめ				561	25.0	283
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*かたづけ*		
	やきにく	ごま あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんにく	やきにくのタレ 酒 しょうゆ みりん 塩	食器を片づけるとき、お皿に野菜が残ったり、汁が残ったりしていませんか。食べきれなかったものは、入ってきた食缶にもどして、みんなが気持ちよく片づけられるように心がけましょう。		
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ もやし にんじん とうもろこし いら こんにゃく	しょうゆ 塩 こしょう			
	ワンタンスープ	ワンタン	とりにく	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ	からスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
* 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。					【4月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年) 基準値(中学年)	593	23.9	292
						650	21.1~32.5	350