

令和7年度

4月 こんだてよていひょう

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

鳥栖北小学校
弥生が丘小学校
基里小学校

日 曜 日	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				
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	かにふうみかまぼこ 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分ほどで準備をすることが大切です。エプロンやぼう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 けずり 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	食べ物にはたつきによって「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 かまぼこ 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 けずり 削り節				
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	563	22.1	273
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ぎゅうにゅう*		
	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	からスープ しょうゆ ワイン 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」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。		
16 水	ごはん	こめ				573	26.3	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*正しくはげんしよう*		
	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、正しくはげん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 かまぼこ	たまねぎ ほししいたけ	だしこんぶ 削り節 しょうゆ 酒 塩				
1年生給食開始								
17 木	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 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。やわら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	からスープ ワイン しょうゆ 塩 こしょう			
ごはん	こめ				685			

	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	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						
18 釜	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	でんぶん 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、「けずりぶし」と「にぼし」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。		
	もやしのいためもの	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	にぼし けずりぶし 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*		
	しろみぎかなのてんぷら	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	にぼし けずりぶし 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	今日のパンは食パンです。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			*しよっきは もって食べよう*		
	やきぎょうざ	ぎょうざのかわ でんぶん 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人がいたら、その手で食器を支えたり持ったりしてみよう。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、体に太いしまほっけがあることから「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特ちょうです。		
	かんきつあえ	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 でんぶん	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 塩			
28 月	マーボーどうふどん	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	からスープ しょうゆ 酒 みりん 塩 テンメツァン 豆板醤	596	24.2	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*はるさめ*		
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	かにふうみかまぼこ	もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ 塩	今日のサラダに入っているはるさめは、漢字で書く「春と雨」と書きます。春に降る弱い雨のように細いことからこの名前がついたそうです。つるんとした食感が特ちょうの食べ物です。		
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)						593	23.9	292
基準値(中学年)						650	21.1~32.5	350