

令和7年度

4月 こんだてよていひょう

鳥栖小学校
田代小学校
若葉小学校

中原特別支援学校鳥栖田代分校

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 こんだてめい けんりつめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちやうみりやう しお	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		献立のメッセージ けんりつのめっせーじ		
		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				598	25.4	266
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*きゅうしょくスタート*		
	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	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。		
	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			
9 水	ごはん	こめ				562	22.1	292
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*きゅうしょくのじゅんび*		
	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	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。		
	キャベツのすのものの	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			
10 木	ごはん	こめ				570	25.5	298
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*えいようのバランス*		
	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	食べ物にははたらしきによって「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。		
	やさしいため	あぶら		キャベツ こんにゃく にんじん ビーマン とうもろこし きくらげ	しょうゆ 塩 こしょう			
	こまつなのみそじる		あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ えのき	にぼし 煮干し 削り節			
入学式 にゅうがくしき								
14 月	ごはん	こめ				573	26.3	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*正しく はいぜんしょう *		
	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			
15 火	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。		
	いろどりあえ	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			
	じゃがいものみそじる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にぼし 煮干し 削り節			
16 水	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	がらすープ 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。		
1 年 生 給 食 開 始 いっねんせいきうしょくかいし								
17 木	ごはん	こめ				649	23.8	273
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*みそじる*		
	とりのしおからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ こしょう 酒	給食のみそじるの「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			
	あつあげのみそじる		あつあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	にぼし 煮干し 削り節			

	献立名 けんていめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 あじょうみりょう	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 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 からだをつくる	おもに体の調子を整える からだのていしをととのえる		献立のメッセージ けんていのメッセージ		
18 金	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	しお 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	しお 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 しおゆ 塩 こしょう			
21 月	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 トマト	ワイン しおゆ ソース しお 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	しお 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				
22 火	ごはん	こめ				571	21.6	332
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*しよきは 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	しお 塩 しおゆ	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	しお 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 しおゆ 酒 塩 こしょう			
23 水	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		しお 塩 酒	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	こんにやく にんじん さやいんげん	しおゆ 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 ぽ けず ぶし 煮干し 削り節			
24 木	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	クチャップ 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	しお 塩 こしょう			
25 金	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 しおゆ 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。		
	やさいソテー	あぶら		キャベツ もやし にんじん とうもろこし にら こんにやく	しおゆ 塩 こしょう			
	ワントンスープ	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 しおゆ 酒 塩 こしょう			
28 月	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		しおゆ 酒 みりん 塩	しまほっけは、体に太いしま模様があることから「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	しお 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 けず ぶし 削り節 しお 塩 しおゆ 酒 塩			
29 火	昭和の日 しょうわのひ							
30 水	マーボー豆腐どん	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 しおゆ 酒 みりん しお 塩 テンガジ*やん 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 しおゆ 塩	今日のサラダに入っているはるさめは、漢字で書くと「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。		
* 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