



給食目標：じょうずな はいぜんをしよう

Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Seasonings, Energy (kcal), Protein (g), and Calcium (mg). Includes sub-headers for 'Zaiiryō' (Main Dish) and 'Seasonings'.

	献立名	ざいりょう ※ かわるごうがぁります			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		
19月	ごはん	こめ				651	21.3	265
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*アスパラガス*		
	メンチカツ	パンこ でんぶん さとう あぶら	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう ナツメグ	今日は「アスパラガスのソテー」です。アスパラガスは今の時期においしい野菜です。食べるとつれづれとてくれるので、だんだんと蓄積する今の時期にぴったりの食べ物です。私達の佐賀県でもたくさん作られています。		
	アスパラガスのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ アスパラガス とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう			
	パスタスープ	マカロニ あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん えのき パセリ	からスープ しょうゆ 塩 こしょう ワイン			
20火	ごはん	こめ				560	23.7	274
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*くきわかめ*		
	さばのしおやき		さば		塩 しょうゆ 酒	くきわかめは、わかめのくきの部分です。わかめの葉を浸している真ん中のしの部分がくきわかめです。こりこりとした食感がおいしいです。		
	くきわかめのいために	さとう あぶら	さつまあげ くきわかめ	くきわかめ ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん			
	あつあげのみそしる		あつあげ わかめ みそ	たまねぎ えのき	煮干し 削り節			
21水	ごはん	こめ				526	20.3	294
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*野菜を食べよう*		
	しゅうまい	こむぎこ でんぶん	とりにく ぶたにく だいた	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩	今日は、「ちゅうかあえ」と「チンゲンサイのスープ」にたくさんの野菜が入っています。野菜は、体を元気にしてくれる栄養がたくさん入っています。		
	ちゅうかあえ	ごま さとう ごまあぶら	かにぶうみかまぼこ	ほうれんそう キャベツ もやし	す しょうゆ 塩			
	チンゲンサイのスープ	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	からスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
22木	ぶたどん	こめ さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが もやし こまつな とうもろこし にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう	536	24.0	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*もずく*		
	もずくじる		とうふ もずく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう えのき	だし昆布 削り節 酒 しょうゆ	もずくは、わかめなどと同じ、海そうの仲間です。糸のように細い身は自ら、つるつるしたのどごしがしめれます。「つるつる」を楽しみながら食べてください。		
23金	ごはん	こめ				597	21.7	295
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ごはんは左*		
	さわらのフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	さわら		塩	「ごはん」は自分に近い場所の左に置きます。これは長い間にできたルールで、右利きの人が、何度も持ち上げる茶碗をとりやすい場所になった、などといわれます。おせんどのしかたには、おんぎの人の工夫や知恵がこめられているのです。		
	キャベツのサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ きゅうり にんじん				
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ えのき ねぎ	煮干し 削り節			
26月	ごはん	こめ				584	27.2	304
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*高野豆腐*		
	とりのつくねやき	パンこ さとう でんぶん	とりにく ひじき だいた	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう みりん 酒	「高野豆腐」は、豆腐を凍らせた食べ物です。栄養たっぷりの食材なので、給食によく登場します。骨を強くしたり、おなかの調子をととのえてくれます。		
	こうやどうふのもの	さとう あぶら	こうやどうふ くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく	しょうゆ みりん 酒			
	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 ねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
27火	しょくパン	しょくパン				565	25.5	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ていねいな手洗いをしよう*		
	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ さとう あぶら オリーブオイル	ぶたにく だいた	たまねぎ にんじん トマト にんにく	デミグラスソース ケチャップ ワイン 塩 こしょう ソース	給食の時間の前に石けんをつけてていねいに手を洗っています。手はきれいに洗ってもとても汚れています。食べる前にはていねいな手洗いをしましょう。		
	カラフルサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ もやし ほうれんそう えだまめ にんじん とうもろこし	塩			
28水	ごはん	こめ				556	20.3	296
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*給食のおいしいだし*		
	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	給食のみそ汁の「だし」は、煮干しとけずり節でとった「だし」を使っています。調理員さんが、火加減に注意しながらおいしい「だし」を作っています。味わって食べてください。		
	ごますあえ	さとう ごま	ハム	キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん	しょうゆ みりん す 塩			
	ふとわかめのみそしる	ふ	わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのき	煮干し 削り節			
29木	ごはん	こめ				614	26.9	311
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*おなかの調子をととのえる食べ物*		
	とりのガーリックあげ	でんぶん あぶら	とりにく		ガーリックパウダー しょうゆ 酒 塩	今日の[きんぴらごぼう]にはおなかの調子をととのえる食べ物がたくさん入っています。ごぼう、にんじん、きくらげ、こんにやくなどです。よくかんで食べましょう。		
	きんぴらごぼう	ごま さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん きくらげ こんにやく さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん			
	あぶらあげのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	だいこん えのき	煮干し 削り節			
30金	たんたんめし	こめ さとう	ぶたにく だいた みそ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	からソース コブヤシ しょうゆ 酒 塩 こしょう ノオイルドレッシング	598	24.4	295
	ぎゅうにゅう					*たんたんめし*		
	はるさめスープ	はるさめ あぶら	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし きくらげ	からスープ 酒 塩 しょうゆ こしょう	今日は、「たんたんめん」をアレンジした「たんたんめし」です。肉と野菜、大豆をいっしょに食べることができ、栄養たっぷりでとてもおいしいですよ。		
* 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。				今月1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)		582	23.3	290
				基準値(中学年)		650	21.1~32.5	350