令和7年度

5月 こんだてよていひょう

給食目標：じょうずな はいぜんをしよう

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

日曜	献立名	きいろの食べ物 おもにエネルギーになる	あかの食べ物 おもに体をつくる	みどりの食べ物 おもに体の調子を整える	調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		ざいりょう　※ かわることがあります				献立のメッセージ		
1 木	ごはん	こめ				566	23.2	262
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊5月の給食目標について＊		
	とりのてりやき	でんぷん さとう	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒 塩	5月の給食も目標は「上手なはいぜんをしよう」です。つぎ始めるときに、クラスの半分や10人分などの目安を考えてつぐと、ちょうどよく配りやすくなります。何人かな、と考えながら上手につぎわけましょう。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング		キャベツ もやし きゅうり とうもろこし にんじん	塩			
	ほうれんそうのすましじる		かまぼこ	ほうれんそう たまねぎ えのき	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
2 金	ごはん 給食なし：若葉小、鳥栖小	こめ				553	22.3	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊名前に「新」がつく野菜＊		
	にくじゃが 給食なし：若葉小、鳥栖小	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒	春の野菜は、やわらかく、みずみずしいものがたくさんあります。とてもおいしいので、特別に「旬」や「春」をつけて呼ぶことがあります。今日の肉じゃがには、「新じゃがいも」「新たまねぎ」が入っています。今の時期だけのおいしさを味わいながらいただきましょう。		
	わかめのすのもの	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 にんじん	す しょうゆ 塩			
7 水	たけのこごはん	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	たけのこ えだまめ にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒	581	21.6	279
						＊「こどもの日」の行事食について＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			5月5日は「こどもの日」です。こどものすこやかな成長を願う日です。たけのこは、まっすぐに伸びていくことや成長の早さから「大きく成長できる」としてこどもの日に食べられる食材の一つです。今日は「こども日」にちなんだ献立です。		
	ちくわのおちゃのはあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ	おちゃのは				
	とうふのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	煮干し 削り節			
8 木	ごはん	こめ				526	24.3	278
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊魚を食べよう＊		
	しろみざかなのみそやき	さとう	ホキ みそ		酒 みりん しょうゆ	今日は、ホキという魚をみそやしょうゆなどで味つけした料理です。食べやすい味つけにしています。魚もみなさんに食べてほしい食材ですので、苦手な人もぜひ食べてみてください。		
	ごもくに	さとう あぶら	ひじき とりにく だいず こんぶ	にんじん さやいんげん こんにゃく ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん			
	はんぺんのすましじる		はんぺん とうふ	たまねぎ ほうれんそう	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
9 金	ごはん 給食なし：田代小、中原分校	こめ				640	26.0	282
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊おぼんの上の置き場所＊		
	とんかつ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく		塩 しょうゆ 酒	給食を配るとき、おわんや皿の置き場所があることを知っていますか。例えば、今日なら、ごはんは手前の左、汁は手前の右、おかずは奥に置きます。正しい場所に置けているか、確認しながら準備しましょう。		
	せんぎりやさいのサラダ	ごま ドレッシング	まぐろあぶらづけ	だいこん きゅうり にんじん きりぼしだいこん とうもろこし				
	キャベツのみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ キャベツ えのき	煮干し 削り節			
12 月	ごはん 給食なし：中原分校	こめ				633	23.3	263
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊豆を食べよう＊		
	とりとじゃがいものトマトに	じゃがいも てぼうまめ きんときまめ さとう オリーブオイル	とりにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン トマト パプリカ にんにく パセリ	ケチャップ ワイン 塩 しょうゆ こしょう	豆は好きですか。苦手な人もいるようですが、豆はぜひみなさんに食べてほしい食材の一つです。今日は「とりとじゃがいものトマトに」にてぼうまめ、きんときまめ、だいずが入っています。		
	マカロニサラダ	マカロニ たまごなしマヨネーズ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	ノンオイルドレッシング 塩 こしょう			
13 火	ごはん	こめ				589	22.8	360
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊佐賀県でとれるおいしいたまねぎ＊		
	いわしのしょうがに	さとう でんぷん	いわし	しょうが	しょうゆ みりん 塩	今日の「しんたまねぎのみそしる」は、佐賀県でとれたたまねぎを使っています。佐賀県ではおいしいたまねぎがたくさんとれます。		
	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 もやし きゅうり にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	しんたまねぎのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	煮干し 削り節			
14 水	ごはん	こめ				573	24.1	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊わかたけじる＊		
	とりのごまダレやき	ごま さとう	とりにく	しょうが	塩 しょうゆ ワイン みりん	今日は「わかたけじる」をいただきます。「わか」はわかめ、「たけ」はたけのこ。どちらも今の時期においしい食べ物です。春の香りのするすまし汁を味わって食べてくださいね。		
	もやしのいためもの	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	わかたけじる		とうふ わかめ	たけのこ たまねぎ えのき	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
15 木	ミートボールカレー	こめ じゃがいも カレールウ パンこ でんぷん あぶら	ぶたにく ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく	ケチャップ ワイン カレー粉 ソース しょうゆ 塩 こしょう	617	19.1	279
						＊ごぼう＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごぼうは、そのかみごたえや香りがおいしい野菜です。よくかむほどおいしく食べられる上に、歯の健康にも役立ちます。また、おなかの中を掃除してくれる「食物せんい」が多いのもよいところです。歯ごたえを楽しみながらいただきましょう。		
	しんごぼうのサラダ	さとう ドレッシング	まぐろあぶらづけ	ごぼう キャベツ とうもろこし にんじん	しょうゆ みりん 塩 こしょう			
16 金	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。わかめの葉を支えている真ん中のしん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よ。		
	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 こんにゃく 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			

	献立名	ざいりょう　※　かわることがあります きいろの食べ物 おもにエネルギーになる	 あかの食べ物 おもに体をつくる	 みどりの食べ物 おもに体の調子を整える	調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
						献立のメッセージ		
19 月	ごはん	こめ				577	24.0	313
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊じょうずなはいぜんをしよう＊		
	ちくぜんに	さといも　さとう　あぶら	とりにく　こうやどうふ	れんこん　ごぼう　たけのこ　にんじん こんにゃく　さやいんげん　ほししいたけ	しょうゆ　みりん　酒 塩	新しい学級で楽しい給食の時間を過ごしていますか。お友達と協力して給食の準備ができていますか。盛り残しがないように、じょうずにはいぜんをお願いします。		
	キャベツのいそあえ	さとう	のり	キャベツ　ほうれんそう　もやし　にんじん	しょうゆ　みりん　塩			
20 火	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　でんぷん　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。食べるとつかれをとってくれるので、だんだんと暑くな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	がらスープ　しょうゆ　塩　こしょう　ワイン			
21 水	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　でんぷん　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わんをとりやすい場所になった、などといわれます。配ぜんのしかたには、昔の人の工夫や知恵がこめられているのですね。		
	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			
22 木	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　でんぷん	とりにく　ぶたにく　だいず	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	かにふうみかまぼこ	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	がらスープ　しょうゆ　酒 塩　こしょう			
23 金	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
						＊もずく＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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　塩　しょうゆ	もずくは、わかめなどと同じ、海そうの仲間です。糸のように細い見た目と、つるつるしたのどごしがしめます。「つるつる」を楽しみながら食べてください。		
26 月	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　でんぷん　あぶら	ホキ　あおさ		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ね。		
	ごまずあえ	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			
27 火	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　でんぷん	とりにく　ひじき　だいず	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。		
	こうやどうふのにもの	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　こんにゃく	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			
28 水	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　だいず	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か。手はきれいに見え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			
29 木	ごはん	こめ				588	22.4	276
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			＊家でも「つぐ」練習をしよう＊		
	あつあげのそぼろに	じゃがいも　あぶら さとう	あつあげ　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ さやいんげん　こんにゃく	しょうゆ　みりん　酒	料理のしあげはつぎわけです。おいしい料理を、見た目良く、ちょうどよい量につぎわけるには、繰り返しの練習が早道です。家でも「つぐ」練習をしてみましょう。家族が喜び、自分の手先も器用になります。		
	こんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ　きゅうり　もやし　にんじん	しょうゆ			
30 金	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	でんぷん　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、こんにゃくなどです。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　こんにゃく　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			
＊ 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） 基準値（中学年）		582 650	23.2 21.1～32.5	289 350