



日 種	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				
1 木	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 こんにやく	しょうゆ みりん 酒	581	21.6	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*「こどもの日」の行事食について*		
	ちくわのしんちゃあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ	おちゃのは		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「こどもの日」にちなんで献立です。		
	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			
2 金	ごはん	給食なし:麓小 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	でんぶん 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月の給食目標は「上手なはいぜんをしよう」です。つき始めるときに、クラスの半分や10人分などの目安を考へてつくと、ちょうどよく配りやすくなります。何人かな、と考へながら上手につきわけましょう。		
	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			
ほうれんそうのみそしる		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				
7 水	ごはん	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	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 こんにやく 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「新」や「春」をつけておぼふことがあります。今日のじゃがには、「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す。		
	わかめのすのもの	さとう	かにぶらみかまぼこ わかめ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ 塩	633	23.3	263
8 木	ごはん	こめ				*豆を食べよう*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*魚を食べよう*		
	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。苦手な人も入るようですが、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	526	24.3	278
9 金	ごはん	こめ				*おぼんの上の置き場所*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。		
	しろみぎかなのみそやき	さとう	ホキ みそ	にんじん さやいんげん こんにやく ほししいたけ	酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酒 みりん	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	たまねぎ ほうれんそう	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩	640	26.0	282
はんぺんのみそしる		はんぺん とうふ						
12 月	ごはん	こめ				*ごはん* ごはんは、そのかみこ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す。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ごはん* ごはんは、そのかみこ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す。		
	とんかつ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく		しょうゆ みりん 酒	*ごはん* ごはんは、そのかみこ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す。		
	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 きりほしだいこん とうもろこし	しょうゆ みりん 酒	*ごはん* ごはんは、そのかみこ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す。		
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	617	19.1	279	
13 火	ミートボールカレー	こめ じゃがいも カレールウ パンこ でんぶん 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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*ごはん* ごはんは、そのかみこ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す。		
	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	*ごはん* ごはんは、そのかみこ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す。		
14 水	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 でんぶん	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				
15 木	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。		
	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				
16 金	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とれるので、だんだんと蓄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	からいア しょうゆ 塩 こしょう ワイン				

	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	献立のメッセージ			
19月	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		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かきわかめです。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			
20火	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	とりこく こうやどうふ	れんこん ごぼう たけのこ にんじん	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			
21水	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 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で、つるつるしたのどごしがしめです。「つるつる」を楽しみながら食べてください。		
22木	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、何れ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。監製のしかたには、昔の人の工夫や知恵がこめられているんですね。		
	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			
23金	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	とりこく 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	がらすープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
26月	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*		
	ミートソースパグッティ	スパグッティ 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。手はきれいに洗って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	まぐるあぶらづけ	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			
27火	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ね。		
	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			
28水	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	とりこく 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。骨を強いたり、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	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				
29木	たんたんめし	こめ さとう	ぶたにく だいず みそ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	オリーブオイル ドレッシング	598	24.4	295
	ぎゅうにゅう			キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	塩 しょうゆ 酒	*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	がらすープ 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。		
30金	ごはん	こめ				588	22.4	276
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*家でも「つく」練習をしよう*		
	あつあげのそぼろに	じゃがいも あぶら	あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒	料理のしあげはつきわけです。おいしい料理を、見た目良く、ちょうどよい量につきわけには、繰り返しの練習が早道です。家でも「つく」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	さとう	しおこんぶ	キャベツ きゅうり もやし にんじん	しょうゆ			
* 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)			