

11 月 こんだてよてい表

鳥栖北小学校
弥生が丘小学校
基里小学校

日 曜	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		
3月	文化の日							
4 火	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				680	21.6	312
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 11月の給食の目標 *		
	わふうコロッケ	わふうコロッケ,あぶら				11月の給食の目標は「生活リズムを見なおそう」です。 「早ね、早起き、朝ごはん」で毎日の生活リズムを整えると、元気に過ごすことができます。		
	スパゲティソテー	スパゲティ,あぶら,さとう	ベーコン	たまねぎ,キャベツ	ケチャップ,ソース,塩,こしょう			
	コンソメスープ		とりにく	キャベツ,にんじん,たまねぎ,えのき,セロリ	ワイン,野菜ブイヨン,塩,こしょう			
5 水	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				616	24.3	367
	くりきのごはん	せいはいくまい,きようかまい,り,あぶら,さとう	とりにく,あぶらあげ	ごぼう,にんじん,えのき,しめじ,ほししいたけ,えだまめ	しょうゆ,酒,みりん,塩	* くりきのごはん *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は「くりきのごはん」です。くりときのごはんは秋の旬の食材です。旬の食材は、おいしく、安価で栄養もたくさん入っています。秋の味覚を味わって食べてください。		
	さんまのおかか		さんまのおかか					
	あつあげのみそしる		あつあげ,みそ	こまつな,たまねぎ	煮干し,かつおぶし			
6 木	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				615	26.0	286
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とりにくのつくねやき *		
	とりにくのつくねやき	パンこ,さとう,でんぶん	とりにく,ひじき,だいず	ごぼう	塩,こしょう,しょうゆ,酒,みりん	今日の「とりにくのつくねやき」は給食センターで一つずつ作りをしています。ひじきや大豆、ごぼうを入れ栄養もしっかりとれるように工夫しています。たれをからめて食べてください。		
	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	キャベツ,きゅうり,にんじん	す,塩,こしょう			
	はくさいスープ	あぶら	ぶたにく	はくさい,たまねぎ,ほうれんそう	とりがスープ,しょうゆ,ワイン,塩,こしょう			
7 金	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				603	24.9	284
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 基里小6年生が考えた献立 *		
	ぶりのてりやき		ぶりのてりやき			今日の給食は基里小学校6年生が考えた献立です。献立のおすすめポイントは「秋の食べ物でさつまいもを入れバランスよく、色とりどりになるような給食にしたところ」です。		
	ほうれんそうのバターいため	バター,あぶら		ほうれんそう,エリンギ,とうもろこし,にんじん	塩,こしょう,しょうゆ			
	こまつなのみそしる	さつまいも	とうふ,みそ	こまつな,たまねぎ,ねぎ	煮干し,かつおぶし			
10 月	かしわめし	せいはいくまい,きようかまい,くろざとう,さとう	とりにく,みそ,きんしたまご,のり	しょうが	みりん,しょうゆ,酒,塩	629	30.0	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* かしわめし *		
	むししゅうまい		しゅうまい			鳥栖では、昔からお祝い事やお客様が来られる時には、鶏肉を使って料理でもてなす習慣がありました。今日は甘辛く煮た鶏肉と錦糸卵、のりをごはんのにのせた「かしわめし」を味わって食べてください。		
	ぶたじろうどん	うどん	ぶたにく,みそ	はくさい,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	煮干し,かつおぶし			
11 火	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				592	22.8	280
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* いわし *		
	いわしフライ	あぶら	いわしフライ			いわしには、DHA、EPAと呼ばれる体に良い油が豊富に含まれています。これらの油は、頭の働きをよくしたり、血液をさらさらにしたりします。ぜひみなさんに食べてほしい食材です。		
	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				
	ふのすましじる	ふ	かまぼこ	たまねぎ,えのき,ねぎ	だし昆布,かつおぶし,しょうゆ,塩,酒			
12 水	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				565	22.3	293
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 高野豆腐 *		
	じゃがいものうまに	じゃがいも,さとう,あぶら	とりにく,こうやどふ	たまねぎ,ごんややく,にんじん	酒,しょうゆ,みりん	給食でよく登場する食材に「高野豆腐」があります。豆腐を凍らせてから乾燥させた日本の伝統的な保存食品の一つです。たんぱく質やミネラルなど栄養もたくさん入っています。		
	わかめのすのもの	さとう	ちくわ,わかめ	キャベツ,もやし,きゅうり	しょうゆ,す,塩			
	ふりかけ				すこやかふりかけのり			
13 木	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				565	25.6	319
	ぶたどん	せいはいくまい,きようかまい,さとう,あぶら	ぶたにく	しょうが,たまねぎ	しょうゆ,酒,塩	* 生活リズム *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			毎日の食事、運動、睡眠を規則正しく行うことを生活リズムを整えるといえます。生活リズムが整うことで、より元気に過ごすことができます。		
	やさしいため	あぶら	おさかなソーセージ	もやし,こまつな,にんじん,とうもろこし	塩,こしょう,しょうゆ,酒			
	ほうれんそうのみそしる		あぶらあげ,みそ	ほうれんそう,えのき,たまねぎ,ねぎ	かつおぶし,煮干し			
14 金	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				661	23.5	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごま *		
	サーモンフライ	あぶら	さけフライ			今日は「ごまサラダ」です。ごまはとても小さいですが、一粒の中にたくさんの栄養が入っています。ごまを料理に加えることで、ごまの風味が加わりとてもおいしくなります。今日はサラダに入れています。		
	ごまサラダ	ドレッシング,ごま	ハム	きゅうり,キャベツ,にんじん	塩			
	マカロニスープ	マカロニ,じゃがいも,あぶら	ベーコン	たまねぎ,キャベツ,えのき	とりがスープ,しょうゆ,酒,塩,こしょう			
17 月	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				613	22.2	265
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 野菜を食べよう *		
	とりにくのからあげ	こむぎこ,でんぶん,あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ,塩,酒,みりん	野菜は一日約350g食べるとよいとされています。加熱した野菜の量では片手一杯分が目安になります。給食だけでなく、朝ごはんや夜ごはんでも野菜を食べましょう。		
	キャベツのちゅうかいだめ	ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,とうもろこし	しょうゆ,酒,塩,こしょう			
	ちゅうかふうスープ	ビーフン,あぶら		たまねぎ,たけのこ,チンゲンサイ,きくらげ	とりがスープ,しょうゆ,酒,塩,こしょう			

	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	たんぱく質	カルシウム
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		kcal	g	mg
		おもにエネルギーになる				おもに体をつくる		
給食なし：鳥栖北小6年生						献立のメッセージ		
18歳						597	29.7	328
	ブレンパン	ブレンパン				* 食事のマナーを身につけよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食事のマナーと一緒に食べている人と気持ちよく食事をするためのものです。また、作ってくれた人に感謝の気持ちを表すことにもつながります。自分の食事のマナーを振り返ってみましょう。		
	さけのクリームに	じゃがいも、バター、こむぎこ、あぶら	さけがきり、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、クリームコーン	ワイン、とりがらすープ、塩、こしょう			
	えだまめのサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ、えだまめ、きゅうり、とうもろこし	塩			
19歳						586	20.8	411
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				* 姿勢よく食べよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食事をしている時の姿勢はどうですか。背筋をしっかりとりのばして食べると食べ物がおなかにいきやすく、栄養にかなりやすくなります。しっかりとむこともできます。		
	さんまかぼすレモンに		さんまかぼすレモンに					
	こまあえ	さとう、ごま		こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん、塩			
20歳	だいこんのみそしる		わかめ、みそ	だいこん、たまねぎ、ねぎ	煮干し、かつおぶし	557	26.7	291
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				* あおさ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は「あおさのみそ汁」です。「あおさ」は海藻の仲間です。日本では三重県の海で多くとれるそうです。磯の香りが豊かなのでみそ汁や天ぷら、お吸い物などに使われています。		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう、あぶら、でんぶん	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	こまつなのおかあえ	さとう	かつおぶし	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん			
21歳	あおさのみそしる		あおさ、みそ	たまねぎ、えのき、ねぎ	煮干し、かつおぶし	608	22.1	282
	ハヤシライス	せいはくまい、きょうかまい、ハヤシルー、あぶら	ぎゅうにく、ぶたにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト	クチャブ、ワイン、しょうゆ、ソース、塩、こしょう	* 食事の前後のあいさつ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができていますか。「いただきます」はたくさんの方にありがたの気持ちを、「ごちそうさま」は作ってくれた人へのありがたの気持ちを表す意味があります。		
	ツナサラダ	ドレッシング、ごま	まぐろあぶらづけ	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし	塩			
24月	振替休日							
25歳						598	25.1	263
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				* 南蛮漬け *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			江戸時代にスペインやポルトガルは「南蛮」と呼ばれていました。これら国の料理である揚げた魚やお肉を酢漬けにした料理が日本に伝わり、「南蛮漬け」と呼ばれるようになりました。		
	とりにくのなんばんづけ	でんぶん、あぶら、さとう	とりにく	カラフルマリネ	酒、塩、とうがらし(粉)、しょうゆ、酢			
	ほうれんそうのいためもの	あぶら	ベーコン	ほうれんそう、もやし、こんにゃく、にんじん	しょうゆ、塩、こしょう			
26歳	とうふのすましじる		とうふ	たまねぎ、えのき、ねぎ	だし昆布、かつおだし、しょうゆ、酒、塩	561	23.0	291
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				* お茶碗をもって食べよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食事のマナーの一つにお茶碗をもって食べるということがあります。お茶碗をもたずに食べると食べにくいですし、こぼしてしまうこともあります。また、お茶碗をもつことでよい姿勢で食べることもできます。		
	にくどうふ	マロニー、さとう、あぶら	ぶたにく、とうふ	はくさい、たまねぎ、えのき、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん			
	くきわかめのドレッシングあえ		まぐろあぶらづけ、くきわかめ	ほうれんそう、もやし、にんじん	ノンオイルドレッシング、塩			
27歳						559	26.3	330
	ルーローはん	せいはくまい、きょうかまい、さとう、ごまあぶら、でんぶん	ぶたにく	たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく	しょうゆ、オイスターソース、酒、塩	* ルーローハン *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「ルーローハン」とは、豚肉を甘辛く煮込み、ごはんにかけて食べる台湾の料理です。豚肉と付け合わせのチンゲンサイの炒めものをごはんのせて食べましょう。		
	チンゲンさいのいためもの	あぶら		もやし、チンゲンサイ、キャベツ	しょうゆ、塩、こしょう			
	だいこんととりだんごのスープ	あぶら	とりにくだんご	だいこん、たまねぎ、えのき、ねぎ	とりがらすープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう			
28歳						584	23.3	342
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				* 白身魚のホキ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「ホキ」は白身魚で、くせがなく食べやすい魚です。「ホキ」は調理や加工がしやすい価格もお手頃なのでちくわなどの加工品としても使われています。給食でもよく登場しています。		
	しろみぎかなのマヨネーズやき	たまごなしマヨネーズ、パンこ	ホキ	にんにく	ワイン、塩、こしょう、しょうゆ			
	ほうれんそうのごまサラダ	ごま	おさかなソーセージ シュレット	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	ノンオイルドレッシング、塩			
じゃがいもとブロッコリーのスープ						ワイン、とりがらすープ、塩、こしょう、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。都合により材料が変わる場合もあります。ご了承ください。						599	24.5	306
						650	21.1~32.5	350



※加工食品に使われている食品については、右記のQRコードを開き「学校給食使用加工品原材料一覧」でご確認ください。

生活リズムを見なおそう



食事、睡眠、運動などの生活習慣を規則正しく行っていますか。これらの生活習慣を規則正しく行うことで、生活リズムが整います。生活リズムが整うと、元気になる学校での勉強や運動もがんばることができます。また、一日を元気に気持ちよくすごすことができます。生活リズムを整えるために、まずは早ね、早おき、朝ごはんを心がけてみましょう。

朝ごはんをしっかり食べて学校へ行くと、勉強に集中できがんばることができますよ！朝ごはんを食べないと、ぼーっとしたり、いらいらしたり、眠たくなることもあります。

