

令和7年度

楽しく食事をしよう

楽しく食事をしよう

12 月 こんだてよてい表

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	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	おもに体の調子を整える		献立のメッセージ		
1 月						611	22.2	303
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				* 12月の給食目標 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			12月の給食目標は「楽しく食事をしよう」です。食事にふさわしい話題を選び、食事マナーを守ってみんなで楽しく食事をしましょう。		
	しろみぎかなのいそべあげ	あぶら	ホキのあおさいりてんぶら					
	キャベツのごまあえ	ごま,さとう		キャベツ,もやし,えだまめ,にんじん	しょうゆ,みりん			
みそけんちんじる	さといも,あぶら	とりにく,とうふ,みそ	ごぼう,だいこん,こんにゃく,にんじん,ねぎ	煮干し,かつおぶし	624	23.0	271	
2 火						* たまご *		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				「たまご」は、栄養が豊富で「完全栄養食品」と言われています。しかし、ビタミンCや食物繊維が入っていません。これらの栄養が入った野菜と一緒に食べるとよりよい食べ方になります。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やしきゅうまい	あぶら	おとうふしゅうまい					
	はるさめのすのもの	はるさめ,さとう	ハム	もやし,にんじん,こまつな	す,しょうゆ,塩	531	23.6	302
3 水	ちゅうかうろ たまごコンスープ	あぶら,でんぶん	とりにく,れいとうたまご	クリームコーン（北海道）,とうもろこし,チンゲンサイ,たまねぎ	とりがらスープ,塩,しょうゆ,酒,こしょう	ナンは、インドなどで食べられている平たいパンです。表面はパリッとしていて中はもちもちとした歯ごたえがあります。一口ずつちぎってカレーをつけて食べましょう。		
	給食なし：分校6年生							
	ナン	ナン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日の給食は、鳥栖小6年生が考えた献立です。献立のおすすめポイントは「佐賀でとれた旬のれんこんやみかんを使いました」です。		
	ピーンズカレー	じゃがいも,カレールー	ぎゅうにく,ぶたにく,ミックスピーズ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,トマト	とろけるカレールー			
マカロニソテー	マカロニ,あぶら	ベーコン	たまねぎ,キャベツ,にんじん	カレーこ,しお,こしょう				
4 木	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい	給食なし：分校6年生			644	25.5	316
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 鳥栖小6年生の献立 *		
	さばのごまみりんやき	さとう,ごま	さば	しょうが	しょうゆ,酒,みりん	今日の給食は、鳥栖小6年生が考えた献立です。献立のおすすめポイントは「佐賀でとれた旬のれんこんやみかんを使いました」です。		
	れんこんきんぴら	さとう,あぶら,ごま	ぶたにく	れんこん,こんにゃく,にんじん	しょうゆ,酒			
	かぼちゃのみそじる		あぶらあげ,みそ	かぼちゃ,たまねぎ,しめじ	煮干し,かつおぶし			
くだもの(みかん)			みかん		561	23.2	308	
5 金						* 白菜 *		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				寒くなってきたておいしくなるのが「白菜」です。冬の旬の食材です。今日は、他の野菜と一緒にアーモンドやしょうゆと和えています。味わって食べてください。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にくじゃが	じゃがいも,さとう,あぶら	ぶたにく,こうやどろふ	たまねぎ,こんにゃく,にんじん	酒,しょうゆ,みりん			
	はくさいのアーモンドあえ	アーモンド,さとう		はくさい,もやし,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,塩	690	22.9	286
8 月	ごはん	せいはいくまい, きょうかまい				* タルタルソース *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は、給食センターで手作りした「タルタルソース」です。卵と野菜、マヨネーズを混ぜ合わせて作りました。いわしのフライにかけて食べましょう。		
	いわしのフライ	あぶら	いわしフライ					
	タルタルソース	たまごなしマヨネーズ	トッピングエッグ	きゅうり,たまねぎ,とうもろこし	しょうゆ,りんご酢,塩			
	ほうれんそうのトマトスープ	あぶら,でんぶん	ベーコン	はくさい,たまねぎ,ほうれんそう	とりがらスープ,ワイン,トマトピューレ	580	21.6	310
9 火	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				* 旭小6年生の献立 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日の給食は、旭小6年生が考えた献立です。献立のおすすめポイントは「ひじきには鉄分、カルシウム、食物繊維、ミネラルが入っているのを選びました。秋に旬のかぶを選びました」です。		
	さばのみそに		さばみそに					
	ひじきのもの	さとう, あぶら	ひじき,あつあげ	ほししいたけ,れんこん,にんじん,こんにゃく	しょうゆ,みりん			
	かぶのみそじる		あぶらあげ,わかめ,みそ	かぶ,たまねぎ	かつおぶし,煮干し	521	20.2	343
10 水						* 寒さにまけない体をつくろう *		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				寒い毎日が続いていますが、寒さにまけない体をつくるためには食事がとても大切です。朝、昼、夕の3食を食べることや好き嫌いをせず食べることが大切です。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しろみぎかなのてんぶら	あぶら	しろみぎかなのてんぶら					
	ばいにくあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,うめ,ねりうめ	しょうゆ	635	27.1	271
あぶらあげのみそじる		あぶらあげ,みそ	だいこん,たまねぎ,えのき,こまつな	煮干し,かつおぶし	* 鶏肉のコーンフレークフライ *			
11 木						今日は衣にコーンフレークを使った鶏肉のコーンフレークフライです。コーンフレークのカリカリとした食感が感じられとてもおいしいですよ。		
	しょくパン	しょくパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	スパゲティナポリタン	スパゲティ,あぶら	ウインナー,チーズ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	ケチャップ,トマトピューレ	今日の給食は、鳥栖小6年生が考えた献立です。献立のおすすめポイントは「ひじきには鉄分、カルシウム、食物繊維、ミネラルが入っているのを選びました。秋に旬のかぶを選びました」です。		
	イタリアンサラダ	ドレッシング	ぎょにくソーセージ	キャベツ,ほうれんそう,とうもろこし,えだまめ,パプリカ	しょうゆ,塩,こしょう			
12 金	給食なし：分校3年生,分校 中学1年生					635	27.1	271
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				* 鶏肉のコーンフレークフライ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日の給食は、鳥栖小6年生が考えた献立です。献立のおすすめポイントは「ひじきには鉄分、カルシウム、食物繊維、ミネラルが入っているのを選びました。秋に旬のかぶを選びました」です。		
	とりにくのコーンフレークフライ	こむぎこ,コーンフレーク,あぶら	とりにく	にんにく	ワイン,塩,しょうゆ			
	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	もやし,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,ワイン,塩,こしょう			
はくさいのスープ	あぶら	とりにく	はくさい,たまねぎ,にんじん	とりがらスープ,しょうゆ,ワイン,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 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		
15 月	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				558	26.4	297
	* 楽しく食事をしよう *							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			給食の時間は、和やかでほっとできる時間になってほしい と思います。食事のマナーを守ってクラスのみんなと楽し く食べましょう。		
	ぶたにくのみそやき	さとう,あぶら	ぶたにく,みそ	たまねぎ	しょうゆ,酒,みりん			
	ごまこんぶあえ	ごま	しおこんぶ	ほうれんそう,もやし,にんじん	しょうゆ,塩			
とうふのすましじる		とうふ,わかめ	たまねぎ,ねぎ	だし昆布,かつお節,しょうゆ,酒,塩				
16 火	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				543	25.1	293
	* うずら卵 *							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うずら卵はつるつとしていてみなさんののどにつまりやす い形をしているため、注意して食べる必要があります。ま ず前歯で一口かじり、次に奥歯でよくかんで食べましょ う。		
	はっぽうさい	あぶら,でんぶん	ぶたにく,うずらたまご,えび,かまぼこ,さつまあげ	はくさい,もやし,たまねぎ,たけのこ,にんじん,ねぎ,きくらげ	とりがらスープ,しょうゆ 、オイスターソース、ソース、酒、塩、こしょう			
	だいこんのドレッシングあえ	ドレッシング	かいそうミックス	だいこん,キャベツ,きゅうり	しょうゆ,塩			
17 水	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				604	20.9	412
	* 海そうを食べよう *							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			海そうの仲間は、わかめやひじき、もずく、あおさ、茎わ かめなどたくさんあります。海そうはおなかの調子を整え る働きがあるのでぜひ食べてほしいと思います。		
	さけのメンチカツ	あぶら	さけのメンチカツ					
	くきわかめのいために	さとう,あぶら	ぶたにく,くきわかめ	こんにやく,ごぼう,にんじん	しょうゆ,酒,みりん			
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,ねぎ	だし昆布,かつお節				
18 木	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				559	25.4	284
	* こまつな *							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こまつな きゅうろく・とうじょう やさい こまつな えいよう 小松菜は給食でよく登場する野菜です。小松菜は栄養たっ ぶりの食材です。成長期のみなさんに必要なカルシウムや 鉄などが入っています。		
	とりにくのねぎしおやき	ごま	とりにく	たまねぎ,ねぎ	ノンオイルドレッシング,しょうゆ,塩			
	こまつなのおかかあえ	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,塩			
うおそうめんのすましじる		うおそうめん,かまぼこ,とうふ	ねぎ	だし昆布,かつお節,酒,塩,しょうゆ				
19 金	給食なし：分校 中学2年生					619	26.3	317
	* 担々麺 *							
	タンタンどんぶり	せいはいくまい,きょうかまい,わかめ,ごま,さとう,あぶら,でんぶん	ぶたにく,だいず,とうにゅう,みそ	たまねぎ,しょうが,にんにく, チンゲンサイ、もやし、キャベツ	とりがらスープ、オイスターソース、ゴチジャン 、しょうゆ、酒、塩、こしょう、ノンオイルドレッシング	今日は「担々麺」です。担々麺の具材をごはんにのせてべ られるようにアレンジしています。甘辛く味付けした豚肉 と野菜をごはんにのせて食べましょう。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	はるさめスープ	はるさめ,あぶら	やきふた	たまねぎ,にんじん,きくらげ	とりがらスープ、塩、しょうゆ、酒、こしょう			
22 月	給食なし：分校5年生					632	26.8	286
	* 冬至 *							
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい				今日は「冬至」です。健康で幸せに過ごせることを願っ て、「冬至」の日は名前に「ん」のつく食べ物を食べ、よ い運気を呼び込もうとする昔ながらの風習があります。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ	かたくりこ、あぶら	とりにく	しょうが	さけ、うすくちしょうゆ、塩			
23 火	もやしのいたためもの	あぶら	ぶたにく	もやし、こんにやく、にら、にんじん	うすくちしょうゆ、塩、こしょう	* 冬休みも早ね・早おき・朝ごはん *		
	かぼちゃのみそじる	あぶらあげ、みそ		かぼちゃ、たまねぎ、こまつな	だし昆布、かつおぶし			
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			611	25.0	320
	ハンバーグ トマトソース	でんぶん、パンこ	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ	クック、ユースト、トマトソース、ケチャップ、ソース 、しょうゆ、塩	冬休みも「早ね・早おき・朝ごはん」のよい生活習慣を続 けていきましょう。今日はセレクトデザートがあるので、 クラスのみんなと楽しく食べてください。		
ごまサラダ	ドレッシング、ごま	ぎよくソーセージ	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ				
やさしいスープ	じゃがいも、あぶら	とりにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき	とりがらスープ、塩、こしょう、ワイン				
セレクトデザート	セレクトデザート							
* 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。					1食あたりの平均値(鳥栖市中学年)	596	24.1	308
					基準値(中学年)	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。



楽しく食事をしよう

楽しい給食の時間になるように、一緒に食べる人思いやって食事のマナーを守りましょう。
また、食事の準備や後片付けも協力してできると落ち着いた楽しい給食の時間になります。



寒さにまけない体をつくろう

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。体調をくずしたりしていませんか。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけましょう。また、手洗いやうがいも習慣づけましょう。

冬に美味しい野菜を食べよう

旬の食材はおいしく、栄養が豊富です。寒い時期を元気に過ごすために、冬の野菜をしっかり食べましょう。



はくさい



ほうれんそう



だいこん



かぶ



ねぎ



れんこん

