

令和7年度

給食の目標:

楽しく食事をしよう

12月 こんだてよてい表

麗小学校
旭小学校

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	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	きゅうしょく あさひしょう 給食なし：旭小					531	23.6	302	
	ナン	ナン				* 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。			
	ピーンスカレー	じゃがいも、カレールー	ぎゅうにく、ぶたにく、ミックスビーンズ、だいず、チーズ、スキムミルク	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、カレーご塩、こしょう				
	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	しお塩、ワイン、こしょう				
2 火						611	22.2	303	
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい				* けんちん汁 *			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「けんちん汁」は鎌倉の達長寺というお寺で作られた「達長汁」がいつのまにか「けんちん汁」と呼ばれるようになったと言われています。たくさん野菜が入っていますので残さず食べてください。			
	しろみざかなのいそべあげ	あぶら	ホキのおおさいりてんぶら						
	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	しお塩、しょうゆ、みりん				
3 水	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	にほ煮干し、かつおぶし	624	23.0	271	
						* 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						
	やしきしゅうまい	あぶら	おとうふしゅうまい		しおす、しょうゆ、塩				
4 木	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	690	22.9	286	
	ちゅうかろう たまごコンソープ	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、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	* タルタルソース *			
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい				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。			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いわしのフライ	あぶら	いわしフライ		しょうゆ、りんご酢、塩				
5 金	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	きょうきゅうにゅうてつく今日は、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。			
	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、キャベツ、しょうゆ、塩、こしょう				
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい							
	6 土	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			644	25.5	316
		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	* 鳥橋小6年生の献立 *		
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	さけしょうゆ、酒	今日の給食は、鳥橋小6年生が考えた献立です。献立のおすすめポイントは「左賀でとれた旬のれんこんやみかんを使いました」です。			
かぼちゃのみそしる			あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ	にほ煮干し、かつおぶし				
くだもの(みかん)				みかん					
7 日						561	23.2	308	
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい				* 白菜 *			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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うゆと和えています。味わって食べてください。			
	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、しらたき、にんじん	さけ酒、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	しおしょうゆ、塩				
8 月						521	20.2	343	
	しょうパン	しょうパン				* 寒さにまけない体をつくろう *			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。			
	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	キャベツ、トマトピューレ、ソース				
	イタリアンサラダ	ドレッシング	ぎょくにソーセージ	キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし、えだまめ、パプリカ	しおしょうゆ、塩、こしょう				
9 火						615	23.0	316	
	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で選びました。秋に旬のかぶろを選びました」です。			
	さばのみそに		さばみそに						
	ひじきのにも	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				
10 水	かぶのみそしる		あぶらあげ、わかめ、みそ	かぶ、たまねぎ	にほかつおぶし、煮干し	580	21.6	310	
						* みぞ汁 *			
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい				みそ汁は給食によく登場しますが、日本の伝統的な料理の一つです。全国各地で特色のあるみそ汁が作られています。栄養もしっかりとれ体温も温まりますので残さず食べましょう。			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろみざかなのてんぶら	あぶら	しろみざかなのてんぶら						
11 木	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	543	25.1	293	
	あぶらあげのみそしる		あぶらあげ、みそ	だいこん、たまねぎ、えのき、こまつな	にほ煮干し、かつおぶし	* うずら卵 *			
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい				うずら卵はつるつる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。			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	はっぱうさい	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、さくらげ	とりがらスープ、しょうゆ、オリーブオイル、ソース、酒、塩、こしょう				
12 金	だいごんのドレッシングあえ	ドレッシング	かいそうミックス	だいごん、キャベツ、きゅうり	しおす、塩				

	献立名	ざいりょう ※ かわれることがあります			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		
15 月	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				635	27.1	271
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 鶏肉のコーンフレークフライ *		
	とりにくのコーンフレックフライ	ごむぎこ,コーンフレック,あぶら	とりにく	にんにく	ワイン,塩,しょうゆ	今日は衣にコーンフレックを使った鶏肉のコーンフレックフライです。コーンフレックのかりかりとした食感がかんじられてとてもおいしいですよ。		
	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			
16 火	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				558	26.4	297
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 楽しく食事をしよう *		
	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	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。		
	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			
17 水	タンタンどんぶり	せいはいくまい,きょうかまい,ねりごま,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,コショウ,しょうゆ,酒,塩,こしょう,ノンオイルドレッシング	619	26.3	317
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 坦々丼 *		
	はるさめスープ	はるさめ,あぶら	やきぶた	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	今日は「坦々丼」です。坦々丼の具材をごはんのに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のにせて食べましょう。		
						604	20.9	412
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				* 海どうを食べよう *		
18 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			かい 海そうの仲間、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			
	じゃがいものみそしる	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,しょうゆ,酒,塩,こしょう			
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				559	25.4	284
19 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* こまつな *		
	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 きゅうしよく どうじょう 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。小松菜は栄養たっぷりの食材です。成長期に必要な方に必要なカルシウムや鉄などが入っています。		
	こまつなのおかあえ	さとう	かつお節	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,しょうゆ,酒,塩,こしょう			
						580	22.1	285
22 月	ポークカレー	せいはいくまい,きょうかまい,じゃがいも,カレールー、あぶら	ぶたにく,チーズ	たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく,しょうが	ワイン,ソース,しょうゆ,塩,こしょう	* 冬至 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きょう 「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、よい運氣を呼び込もうとする昔ながらの風習があります。		
	かいそうサラダ		まぐろあぶらづけ,かいそうミックス	キャベツ,もやし,えだまめ,とうもろこし	しお塩,ノンオイルドレッシング			
						632	26.8	286
	ごはん	せいはいくまい, きょうかまい				* 冬休みも早ね・早おき・朝ごはん *		
23 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ふゆやす 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。		
	とりにくからあげ	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			
	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			
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ、みそ		かぼちゃ,たまねぎ,こまつな	だし昆布,かつお節			
	セレクトデザート	プリンまたはクレープ						
* 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)		595	23.8	306
				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、一緒に食べる人を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。

冬においしい野菜を食べよう

