

令和7年度

給食の目標:

感謝して食べよう

1 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 日	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 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		
9 金						668	24.1	301
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 1月の給食目標 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			1月の給食目標は、「感謝して食べよう」です。心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。		
	ぶりカツ	あぶら	ぶりフライ					
	はくさいのゆずかあえ そうにふうすましじる	ごま,さとう もち		はくさい,もやし,ほうれんそう,にんじん,ゆず こまつな,ほししいたけ	す,しょうゆ,塩 だし昆布,かつおだし,しょうゆ,醤油			
13 火						651	25.5	300
	キーマカレー	せいはくまい,きょうかまい,あぶら,カレールー	ぶたにく,だいず	たまねぎ,にんじん	カレーこ,ケチャップ, ソース,しょうゆ,ワイン,塩,こしょう	* 生活リズムを整えよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			冬休みの間に生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか。「早ね・早起き・朝ごはん」でリズムを整えましょう。		
	ビーンズサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ,だいず, あおだいず,てぼうまめ,きんときまめ	キャベツ,えだまめ,とうもろこし	しょうゆ,す,塩,こしょう			
14 水						632	28.6	314
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 松風焼き *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「松風焼き」は表面にけしのみをふりかけて焼き、裏面には何もついていないことから「裏には何もなし、正直な生き方ができるように」という意味がこめられているそうです。給食ではごまをふりかけています。		
	とりにくのまつかぜやき	パンこ,さとう,でんがん,ごま	とりにく,だいず,みそ	たまねぎ	がらスープ,酒,こしょう,しょうゆ,みりん			
	ごもくまめ	さとう,あぶら	だいず,さつまあげ	ほししいたけ,にんじん,ごぼう,れんこん,こんにやく,えだまめ	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	ほうれんそう,たまねぎ,えのき,ねぎ	だし昆布,かつおだし,しょうゆ,醤油			
15 木						573	26.9	324
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 感謝して食べよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			給食は多くの人の働きにより食べることができています。食べ物を作る人（農家）、売ってくれる人（お店）、作ってくれる人（調理員さん）、おうちの方などです。これらの人たちに感謝の気持ちをもって食べましょう。		
	さけのしおやき		さけ	レモン	しょうゆ,しょうゆ,酒			
	きんぴらごぼう	ごま,あぶら,さとう	ぶたにく	ごぼう,にんじん,こんにやく	しょうゆ,酒,みりん			
	はくさいのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ,みそ	たまねぎ,はくさい,ねぎ	かつおだし,煮干し			
16 金						637	26.9	289
	ケチャップライス	せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら	ぶたにく,だいず	たまねぎ,にんじん	ケチャップ,トマトピューレ,ソース しょうゆ,ワイン,塩,こしょう	* しらぬい *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「しらぬい」とは、みかんの仲間の果物です。「デコポン」と同じ仲間のみかんです。皮をむいて食べましょう。		
	ポトフ フルーツ	じゃがいも,あぶら	とりにく,ウインナー	れんこん,だいこん,たまねぎ,ブロッコリー,とうもろこし,にんじん しらぬい	とりがらスープ,しょうゆ,ワイン,塩,こしょう			
19 月						594	20.4	424
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 麓小6年生の献立 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きょう 今月は麓小6年生の献立です。献立のポイントは「ほうれん草のごまあえは、今がしゅんのほうれん草が使われており、少し甘みを感じるごまあえになっています」とのことです。		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ,あぶら	ちくわ,あおりの		しょうゆ,酒			
	ほうれんそうのごまあえ	ごま,さとう		ほうれんそう,キャベツ	しょうゆ,みりん,塩			
	さといものみそしる	さといも	わかめ,みそ	たまねぎ,ねぎ	かつおだし,煮干し			
みかんゼリー	さがみかんゼリー							
20 火						617	23.1	280
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 牛乳 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きょう 給食には毎日牛乳がついています。牛乳は、骨を丈夫にするカルシウムや体をつくるたんぱく質が入っていて、成長期のみなさんにとってほしい食べ物です。		
	さばのゆずみそに		さばゆずみそに					
	くきわかめのいために	さとう,ごま,あぶら	くきわかめ,ぶたにく	にんじん,こんにやく,ごぼう	しょうゆ,酒,みりん			
とうにゅうめんのすましじる	とうにゅうめん	かまぼこ	ほししいたけ,ほうれんそう	だし昆布,かつおだし,酒,塩,しょうゆ				
21 水						635	22.0	301
	チキンカレー	せいはくまい,きょうかまい,じゃがいも カレールウ、あぶら	とりにく,チーズ,スキムミルク	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん	ケチャップ,ソース しょうゆ,ワイン,塩,こしょう	* 若葉小6年生の献立 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きょう 今日若葉小6年生の献立です。献立のポイントは「おいしい人気です」ということです。みなさんに人気のカレーとサラダの組み合わせになっています。		
	ごぼうサラダ	さとう,ドレッシング,ごま	まぐろあぶらづけ	ごぼう,とうもろこし	しょうゆ,みりん,塩			
22 木						668	29.3	292
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 鳥栖北小6年生の献立 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きょう 今日鳥栖北小6年生の献立です。献立のポイントは「栄養バランスを考えて作る」ということです。冬においしく食べて栄養たっぷりのブロッコリーの入ったサラダです。		
	チキンカツ	こむぎこ,パンこ,あぶら	とりにく		しょうゆ,酒,こしょう			
	ブロッコリーとほうれんそうのツナマヨあえ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ	ブロッコリー,ほうれんそう	りんご酢			
ぶたじる	さといも,あぶら	ぶたにく,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,たまねぎ,こんにやく	煮干し,かつおだし				
23 金						572	24.6	318
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 全国学校給食週間 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			1月24日から30日までは全国学校給食週間です。給食は今から約130年前、山形県鶴岡市の忠愛小学校で始まりました。献立は「おにぎり、魚の塩焼き、漬物」でした。		
	ちくぜんに	さといも,さとう,あぶら	とりにく,かつあげ,こうやどふ	こんにやく,れんこん,ごぼう,にんじん,たけのこ,ほししいたけ	しょうゆ,しょうゆ,みりん,酒			
	かけあえ	さとう,ねりごま,ごま	いか,みそ	だいこん,はくさい,きゅうり	しょうゆ,りんご酢,みりん			
のり								

	献立名	※ 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		
26 月						676	29.3	292
	とりごはん	せいはいくまい,きょうかまい,でんがん,あぶら,さとう	とりく,うずらたまご	しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな	しょうゆ,黒トマヒコレ,カチャブ,ソース	* とりごはん *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			鳥栖市は鳥の栖(すみか)と書き、昔から鳥の多い地域です。とりごはんは、鶏肉と卵を使った料理で新鳥栖駅でできたことを記念して鳥栖市の名物料理として生まれました。		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ,みそ	たまねぎ,えのき	しょうゆ,かつおぶし			
27 火						603	23.7	327
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				* 鹿児島県の郷土料理「さつま汁」*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「さつま汁」は鹿児島県の郷土料理です。鶏肉やさつま芋、だいこん、ごぼう、にんじんなどが入った具だくさんの寒い冬にぴったりの「みそ汁」です。		
	さばのしょうがに		さばしょうがに					
28 水	もやしのかろすあえ	さとう	わかめ	きゅうり,もやし,にんじん,レモン	しょうゆ,しょうゆ,くろず			
	さつまじる	さつまいも,あぶら	とりく,みそ	こんにやく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	かつおぶし,しょうゆ	562	23.9	282
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				* 沖縄県の郷土料理 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「にんじんしりしり」は沖縄県の郷土料理です。沖縄県の方言で細く切ることを「しりしり」といいます。卵と一緒に炒め彩りもよい料理です。「もすく」も沖縄県でたくさんとれる食べ物です。		
29 木	さかなのごまみそマヨネーズやき	ごま,たまごなしマヨネーズ	ホキ,みそ		しょうゆ,しょうゆ,しょうゆ	604	25.9	331
	にんじんしりしり	あぶら,ごまあぶら	いりたまご,まぐろあぶらづけ	にんじん,キャベツ	しょうゆ,しょうゆ,しょうゆ	* 給食について考えよう *		
	もすくじる		もすく,とうふ	たまねぎ,えのき,ねぎ	しょうゆ,しょうゆ,しょうゆ	学校給食は、子どもたちの栄養補給のためにはじまりました。現在は、栄養補給だけでなく、食べ物や健康、食文化、感謝の心などを学ぶ時間となっています。		
	ブレンパン	ブレンパン						
30 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			623	24.1	315
	ブロッコリーのシチュー	じゃがいも,マカロニ,バター,こむぎこ,あぶら	とりく,ぎゅうにゅう,チーズ	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,クリームコーン	ワイン,とりがらスープ,塩,しょうゆ	* 冬野菜を食べよう *		
	ツナとだいこんのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	だいこん,キャベツ,とうもろこし,もやし	しょうゆ	今日の給食は冬にいい野菜をたくさん使っています。サラダのこまつなや白菜、スープのだいこんやかぶなどです。残さず食べましょう。		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				621	25.3	313
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			650	21.1~32.5	350
	しろみざかなのフライ	あぶら	しろみざかなのフライ					
	こまつなとくさいのごまサラダ	ごま,ドレッシング	ハム	こまつな,はくさい,にんじん,えだまめ		* 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。 *		
	だいこんとかぶのスープ	あぶら	ベーコン	だいこん,かぶ,たまねぎ,ほうれんそう	ワイン,しょうゆ,とりがらスープ,しょうゆ	1食あたりの平均値(鳥栖市中学年)		
					基準値(中学年)			

※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。



今年もよろしく



かんしゃしてたべよう ~1月24日から30日までは全国学校給食週間です~

がっこうきゅうしょく

学校給食のはじまり

明治22年(1889年)、山形県鶴岡市の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されましたが、第二次世界大戦が終わった後(1945年 昭和20年)、外国からの援助物資で再開されることになりました。



がっこうきゅうしょく

やくわり

学校給食の役割

給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事、子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことももちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会について学ぶことなどを目的として、教育活動の一環として行われています。



7時30分から
野菜などを受け取ります



野菜を洗ったり、切ったり
下準備をします



材料を加熱します



クラスごとに食卓につぎ分けます



給食センター
市内8校の小学校へ運びます



13時20分から
後片付けをして
次の日の準備をします