

令和7年度

1月 こんだてよてい表

ごはん

感謝して食べよう

給食の目標:

とすきたしょうがくこう

鳥栖北小学校

やよい おかしょうがここう

弥生が丘小学校

さざなじょがくこう

基里小学校

日 期	こんだてめい 献立名	ざいりょう			かわることがあります 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	かとうみりょう 調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
		ごはん	せいはくまい,きょうかまい	ぎゅうにゅう						
		ぎゅうにゅう	あぶら	ふりフライ						
9 金	はくさいのゆずかあえ そうにふうすましる	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 とりにく,かまぼこ	じょく,しょく,しょく,しょく こまつな,ほししいたけ	だし昆布,かつお昆布,しょく,しょく,しょく,しょく	668	24.1	301	* 1月の給食目標*	
13 火	キーマカレー ぎゅうにゅう ピーンズサラダ	せいはくまい,きょうかまい たまごなしマヨネーズ	あぶら,カレールー ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ,だいす, あおだいす,てぼうまめ,きんときまめ	ぶたにく,だいす たまねぎ,にんじん キャベツ,えだまめ,どうもろこし	カレーこ,ケチャップ, ソース,しょく,ワイン,塩,こしょう じょく,しょく,しょく,しょく しょく,す,塩,こしょう	651	25.5	300	* 生活リズムを整えよう*	
14 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのまつかせやき ごもくまめ うおそうめんのすましる	せいはくまい,きょうかまい ぎゅうにゅう パンこ,さとう,でんぶん,ごま さとう,あぶら うおそうめん	ぎゅうにゅう とれにく,だいす, たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ,にんじん たまねぎ たまねぎ ほうれんそう,たまねぎ,えのき,ねぎ	カレーこ,ケチャップ, ソース,しょく,ワイン,塩,こしょう がるスープ,醤,こしょう,しょく,みりん しょく,みりん,酒 だし昆布,かつお昆布,しょく,しょく,しょく	632	28.6	314	* 松風焼き*	
15 木	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きんびらごぼう はくさいのみそしる	せいはくまい,きょうかまい ぎゅうにゅう さけ ごま,あぶら,さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ,みそ	たまねぎ レモン ごぼう,にんじん,こんにゃく たまねぎ,ねぎ	ひょうめん 塩,しょく,酒 しょく,みりん,酒 かつおぶし,煮干し	573	26.9	324	* 感謝して食べよう*	
16 金	ケチャップライス ぎゅうにゅう ボトフ フルーツ	せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら ぎゅうにゅう じやがいも,あぶら こむぎ	ぶたにく,だいす ぎゅうにゅう とりにく,ウインナー	たまねぎ,にんじん たまねぎ 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	ケチャップ,トマトピューレ,ソース 塩,しょく,酒 がるスープ,しょく,ワイン,醤,こしょう しらぬい	637	26.9	289	* しらぬい*	
19 月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ さといものみそしる みかんゼリー	せいはくまい,きょうかまい ぎゅうにゅう こむぎ,あぶら ごま,さとう さといも さがみかんゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ,あおのり ほうれんそう,キャベツ しょく,みりん,塩 かつおぶし,煮干し	たまねぎ,にんじん 酒 しょく,みりん,鹽 かつおぶし,煮干し	なかも くだもの 「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。	594	20.4	424	* 蘿蔔小6年生の献立*	
20 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのゆずみそに くきわかめのいたために とうにゅうめんのすましる	せいはくまい,きょうかまい ぎゅうにゅう さばゆずみそに さとう,ごま,あぶら とうにゅうめん	ぎゅうにゅう さばゆずみそに くきわかめ,ぶたにく かまぼこ	たまねぎ さばゆずみそに にんじん,こんにゃく,ごぼう ほししいたけ,ほうれんそう	酒 しょく,みりん,鹽 しょく,酒,みりん だし昆布,かつお昆布,しょく,しょく,しょく	今日は蘿蔔小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ます。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。	617	23.1	280	* 牛乳*
21 水	チキンカレー ぎゅうにゅう ごぼうサラダ	せいはくまい,きょうかまい,じゃがいも ぎゅうにゅう さとう,ドレッシング,ごま	とりにく,チーズ,スキムミルク ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	たまねぎ,にんにく,しょく,がく たまねぎ ごぼう,とうもろこし	ケチャップ,ソース しょく,ワイン,塩,こしょう しょく,みりん,鹽	今日は若葉小6年生の献立です。献立のポイントは「おいにんきしい人気です」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。	635	22.0	301	* 若葉小6年生の献立*
22 木	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ プロッコリーと葉うりんのソテマヨ丼 ぶたじる	せいはくまい,きょうかまい ぎゅうにゅう ごま,パンこ,あぶら たまごなしマヨネーズ さとも,あぶら	ぎゅうにゅう とれにく まぐろあぶらづけ ぶたにく,みそ	たまねぎ,にんじん 酒,鹽,こしょう プロッコリー,ほうれんそう ごぼう,だいこん,にんじん,たまねぎ,こんにゃく	ケチャップ,ソース しょく,ワイン,塩,こしょう りんご酢 煮干し,かつおぶし	今日は鳥栖北小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。冬においしく栄養たっぷりのプロッコリーの入ったサラダです。	668	29.3	292	* 鳥栖北小6年生の献立*
23 金	ごはん ぎゅうにゅう ちくせんに かけあえ のり	せいはくまい,きょうかまい ぎゅうにゅう さとも,さとう,あぶら さとう,ねりごま,ごま のり	ぎゅうにゅう とれにく,あつあげ,こうやどうふ いか,みそ のり	たまねぎ 酒,鹽,こしょう しょく,みりん,酒 塩,りんご酢,みりん	572	24.6	318	* 全国学校給食週間*		
					が1月24日から30日までは全国学校給食週間です。給食はいまや毎日あります。しかし、まだおもに野菜や魚介類が主な食材です。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。					

年 度	月 付	献立名	ざいりょう			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					
26 月	1月	とりこどん	せいいはくまい,きょうかまい,でんぶん,あぶら,さとう	とりにく,うずらたまご	しようが,たまねぎ,にんじん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,トマトピュレ,ケチャップ,ソース	676	29.3	292	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*とこどん*			
		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	煮干,しあわせ	鳥栖市は鳥の郷(すみか)と書き、昔から鳥の多い地域です。とりこどんは、鳥肉と卵を使った料理で鳥栖駅が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。			
		こはん	せいいはくまい,きょうかまい				603	23.7	327	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			かごしまけん さきよかうりゅうじじゅ *鹿児島県の郷土料理「さつま汁」*			
27 火	2月	さばのしょうがに		さばしょうがに			じる かごしまけん さきよかうりゅう 「さつま汁」は鹿児島県の郷土料理です。とりにく			
		もやしのくろすあえ	さとう	わかめ	きゅうり,もやし,にんじん,レモン	じる 塩,しょうゆ,くろす				
		さつまじる	さつまいも,あぶら	とりにく,みそ	こんにゃく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	かつおぶし,煮干し	も、だいこん、ごぼう、にんじんなどが入った真だくさんの味わい			
		こはん	せいいはくまい,きょうかまい				562	23.9	282	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			かごしまけん さきよかうりゅう *沖縄県の郷土料理*			
28 水	3月	さかなのごまみそマヨネーズやき	ごま,たまごなしまヨネーズ	ホク,みそ		じる 塩,こしょう,酒,しょうゆ	「にんじんしりしり」は沖縄県の郷土料理です。おかなわわん			
		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	じる ゆ,みりん,酒				
		もずくじる		もずく,とうふ	たまねぎ,えのき,ねぎ	じる 花,かつお節,塩,しょうゆ,りんご	「にんじんしりしり」は沖縄県の郷土料理です。おかなわわん			
		プレーンパン	プレーンパン				に炒めたりもよい料理です。「もずく」も沖縄県でたくさんの			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			どれる食べ物です。			
29 木	4月	フ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,あぶら	とりにく,ぎゅうにゅう,チーズ	たまねぎ,にんじん,フロッコリー,クリームコーン	じる ワイン,とりがらスープ,塩,こしょう	604	25.9	331	
		ツナとだいこんのサラダ	トレンギング	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	こしょう	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。			
		こはん	せいいはくまい,きょうかまい				えいようようかう *給食について考え方*			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			がんこくううしょく こどもたちの栄養補給のためにはじまりました。			
		しじみざかなのフライ	あぶら	しじみざかなのフライ			けんない えいようようかう 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。			
30 金	5月	こまつなとはくさいのこまサラダ	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		623	24.1	315	
		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	じる ウインナー,とりがらスープ,じょしょ	ふゆやさい *冬野菜を食べよう*			
		こはん	せいいはくまい,きょうかまい				きょう きょうしょく 今日の給食は冬においしい野菜をたくさん使っています。			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サラダのこまつなは、葉物、スープのだいこんやかぶなどで			
		しじみざかなのフライ	あぶら	しじみざかなのフライ			残さず食べましょう。			
* 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)			621	25.3	313	
				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、左記のQRコードを読み、右記の「加工食品原料一覧」をご確認ください。



全國學校給食 週間

かんしやしてたべよう ~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）山形県鶴岡市的小学校で、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った後（1945年）昭和わんから給助物資を再開されることになりました

全国学校給食
週間



がっこうきゅうしょく やくわり

学校給食の役割

めいじ ねん
明治22年 にほんはつ きゅうしょく
日本初の給食 おにぎり さかな しおや
魚の塩焼き つけもの 潰物

きゅうようくはじめとしよここえいとうほじゅうおももててまげばざいきしおうじきじ
給食が始まつた当初は、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で
子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、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、学ぶ文化や社会について学ぶことなどを目的として、教養の総合として行われています。



やさい あら
野菜を洗ったり、切ったり
したじゅんび
下準備をします



ざいりょうかねつ
材料を加熱します



クラスごとに食卓につき分けます



市内8校の小学校へ遊びます



じふん
13時20分から
あとかたづ
後片付けをして
つぎひじゅんび
次の日の準備をします