

令和7年度

感謝の目録:

感謝して食べよう

1 月 こんだてよい表

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		
9 金						632	28.6	314
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				* 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。		
	とりにく,のまつかぜやき	パンこ,さとう,でんぶん,ごま	とりにく,だいず,みそ	たまねぎ	がらすスープ,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,こんにゃく,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	こまめだし昆布,かつおぶし,しょうゆ,酒,塩	668	24.1	301	
13 火						* お正月料理 *		
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				お正月のお祝いに食べる伝統的な料理のことを「おせち」といいます。新年を迎え、家族の健康や幸せを願う気持ちがそれぞれの料理に込められています。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶりカツ	あぶら	ぶりフライ					
はくさいのゆずかあえ	ごま,さとう		はくさい,もやし,ほうれんそう,にんじん,ゆず	す,しょうゆ,塩	651	25.5	300	
ぞうにふうすましじる	もち	とりにく,かまぼこ	こまつな,ほししいたけ	こまめだし昆布,かつおぶし,しょうゆ,酒,塩				
14 水	キーマカレー	せいはくまい,きようかまい,あぶら,カレー	ぶたにく,だいず	たまねぎ,にんじん	カレー,カレー,クチャップ,ソース	* 生活リズムを整えよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しょうゆ,ワイン,塩,こしょう	ふゆやす 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			
15 木	ごはん	せいはくまい,きようかまい				594	20.4	424
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 龍 小6年生の献立 *		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ,あぶら	ちくわ,あおのり		さけ酒	きょう ふゆやす 龍小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。		
	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	かつおぶし,煮干し			
	みかんゼリー	さがみかんゼリー						
16 金						573	26.9	324
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				* 感謝して食べよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きょう ふゆやす 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	しお塩,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,こんにゃく	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	かつおぶし,煮干し	637	26.9	289	
19 月						* しらぬい *		
	ケチャップライスライス	せいはくまい,きようかまい,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,ワイン,酒,こしょう	「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。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ポトフ	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	とりがスープ,しょうゆ,ワイン,塩,こしょう			
フルーツ				しらぬい		668	29.3	292
20 火	給食なし：分校 小学1年生					* 鳥栖北小6年生の献立 *		
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				きょう とすき北小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ブロッコリーの入ったサラダです。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	こむぎこ,パンこ,あぶら	とりにく		さけしお酒,塩,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,こんにゃく	に 煮 煮干し,かつおぶし	617	23.1	280	
21 水						* 牛乳 *		
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				きょう ふゆやす 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もっとほしい食べ物です。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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,こんにゃく,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	こまめだし昆布,かつおぶし,酒,塩,しょうゆ	635	22.0	301	
22 木	チキンカレー	せいはくまい,きようかまい,じゃがいも,カレー、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 わかば小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			
23 金	給食なし：分校 中学部					603	23.7	327
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				* 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。鶏肉やさつまいも、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					
	もやしのくろずあえ	さとう	わかめ	きゅうり,もやし,にんじん,レモン	しお塩,しょうゆ,くろず			
	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			

	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		
26 月						572	24.6	318
	ごはん	せいはいくまい,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		
	ちくせんに	さといも,さとう,あぶら	とりにく,あつあげ,こうやどうふ	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	しお 塩,しょうゆ,みりん,酒	今から約130年前、山形県鶴岡市の忠愛小学校で始まりま		
	かけあえ のり	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	しお 塩,りんご酢,みりん	した。献立は「おにぎり、焦の塩焼き、漬物」でした。		
27 火						676	29.3	292
	とりこどん	せいはいくまい,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	しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな	しょう油,黒トマドビュレックチップス,ソース	* とりこどん *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			とすし しり すみか かま かわし とり あか さいき		
	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	に 味 煮干し,かつおぶし	鳥栢市は鳥の栢（すみか）と書き、昔から鳥の多い地域で		
						す。とりこどんは、鶏肉と卵を使った料理で新鳥栢駅がで		
28 水						623	24.1	315
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				* 冬野菜を食べよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きょう きゅうしよく さいき		
	しろみざかなのフライ	あぶら	しろみざかなのフライ			今日の給食は冬にのいしい野菜をたくさん使っています。		
	こまつなとは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		サラダのこまつなや白菜、スープのだいこんやかかぶなどで		
29 木						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		
	さかなのごまみそマヨネーズゆき	ごま,たまごなしマヨネーズ	ホキ,みそ		しお 塩,ごしょう,酒,しょうゆ	方言で細く切ることを「しりしり」といいます。鶏と一緒に		
	にんじんしりしり	あぶら,ごまあぶら	ゆりたまご,まぐろあぶらづけ	にんじん,キャベツ	しょうゆ,みりん,酒	に炒め彩りもよい料理です。「もずく」も沖縄県でたくさ		
30 金						604	25.9	331
	プレーンパン	プレーンパン				* 給食について考えよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			がっこうきゅうしよく 子どもたちの栄養補給のためにはじまりました		
	ブロッコリーのシチュー	じゃがいも,マカロニ,バター,こむぎご,あぶら	とりにく,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,ごしょう	た。現在は、栄養補給だけでなく、食べ物や健康、食文		
	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	ごしょう	化、感謝の心などを学ぶ時間となっています。		
* 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(鳥栢市中学年)	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。



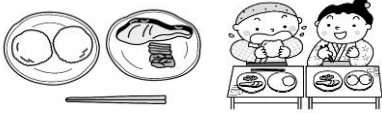
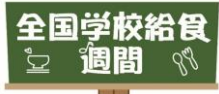
今年もよろしく



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

学校給食のはじまり

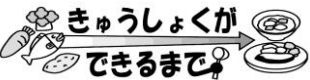
明治22年（1889年）、山形県鶴岡市の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されましたが、第二次世界大戦が終わった後（1945年 昭和20年）、外国からの援助物資で再開されることになりました。



明治22年 日本初の給食 おにぎり 魚の塩焼き 漬物の

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である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、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き分けます



市内8校の小・中学校へ運びます



13時20分から
後片付けをして
次の日の準備をします