


## 1 月 こんだてよてい表

麓小学校  
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		
9 さん 金						651	25.5	300
	キーマカレー	せいはいくまい,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,カレールー,クチャップ,ソース しょうゆ、ワイン、塩、こしょう	* 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。		
	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,塩,こしょう			
13 火						632	28.6	314
	ごはん	せいはいくまい,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,でんぶん,ごま	とりにく,だいず,みそ	たまねぎ	がらすープ,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		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,かつおぶし,しょうゆ,塩,酒			
14 水						668	24.1	301
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				* お正月 料理 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。		
	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	とりにく,かまぼこ	ごまつな,ほししいたけ	す,しょうゆ,塩			
15 木						637	26.9	289
	ケチャップライス	せいはいくまい,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 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	とりがらすープ,しょうゆ,ワイン,塩,こしょう			
16 金						594	20.4	424
	ごはん	せいはいくまい,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		さけ 酒	きょう けいけい ねんせい こんだて 今日は麓小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,あおのり		しょうゆ,みりん,塩			
	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,酒,みりん			
	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			
19 月	みかんゼリー	さがみかんゼリー				573	26.9	324
	ごはん	せいはいくまい,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			きょうしよく ひと はたら 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。給食を作る人（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,こんにやく	しょうゆ,酒,みりん			
20 火	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	635	22.0	301
	チキンカレー	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	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	* 若葉小学校6年生の献立 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きょう けいけい ねんせい こんだて 今日は若葉小6年生の献立です。献立のポイントは「おいしいしるし」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			
21 水						668	29.3	292
	ごはん	せいはいくまい,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 とすきはよう ねんせい こんだて 今日は鳥栖北小6年生の献立です。献立のポイントは「楽しいよう かんが づく 食バランスを考えて作る」ということです。冬においしく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		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			
22 木	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	に ぽ 煮干し,かつおぶし	617	23.1	280
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				* 牛乳 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きょうしよく まいにぎゅうにゅう 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りこり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			
23 金	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,かつおぶし,酒,塩,しょうゆ	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	さけ しょうゆ,酒,トマトピューレ	* とりこどん *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ケチャップ、ソース	鳥栖市は鳥の栖（すみか）と書き、昔から鳥の多い地域です。とりこどんは、鶏肉と卵を使った料理で、新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。		
	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 ぽ 煮干し,かつおぶし			

	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	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						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。鶏肉やさつまい		
	さばのしょうがに		さばしょうがに			も、だいこん、ごぼう、にんじんなどが入った具だくさんの		
	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	しょう 塩,しょうゆ,くろず	の寒い冬にぴったりの「みそ汁」です。		
	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			
27 火						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,こうやどふ	こんにゃく,れんこん,ごぼう,にんじん,たけのこ,ほししいたけ	しょう 塩,しょうゆ,みりん,酒	いまから約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 のり	だいこん,はくさい,きゅうり	しょう 塩,りんご酢,みりん	した。献立は「おにぎり、魚の塩焼き、漬物」でした。		
28 水						604	25.9	331
	ブレンパン	ブレンパン				*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 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。		
	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,とりがらすープ,塩,こしょう	げんざい 現在は、栄養補給だけでなく、食のけんこう 食文化、感謝の心などを学ぶ時間となっています。		
	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	こしょう			
29 木						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 今日の給食は冬に美味しい野菜をたくさん使っています。		
	しろみざかなのフライ	あぶら	しろみざかなのフライ			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		
	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		す。残さず食べましょう。		
	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,塩,こしょう,とりがらすープ,しょうゆ	562	23.9	282
30 金						*沖縄県の郷土料理*		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				「にんじんしりしり」は沖縄県の郷土料理です。沖縄県の		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			方言で「にんじんしりしり」といいます。卵と一緒に		
	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 塩,こしょう,酒,しょうゆ	に炒め彩りもよい料理です。「もずく」も沖縄県でたくさ		
	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,みりん,酒	んとれる食べ物です。		
	もずくじる		もずく,とうふ	たまねぎ,えのき,ねぎ	だし昆布,かつおぶし,塩,しょうゆ,みりん			
* 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) 基準値(中学年)		621	25.3	313
						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。





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。






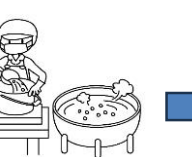



### 学校給食の役割

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。



### きゅうしよくが できるまで





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?

市内8校の小 学校へ運びます

後片付けをして  
次の日の準備をします