

4 月 こんだてよてい表

田代小学校
弥生が丘小学校
麓小学校

月日 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 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				
8 水						627	26.7	265
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				*きゅうしょくスタート*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日から新しいクラスでの給食が始まりました。給食では「元気な体を作る食事、季節の食べ物や料理、食文化、食事のマナー」などたくさんのお話を学びます。楽しい給食時間になるようにみんなで協力しましょう。		
	鶏肉のレモン煮	でんぱん,あぶら,さとう	とりにく	レモン	酒,塩,しょうゆ,水			
	大根とほうれんそうの和え物	ドレッシング		だいこん,もやし,ほうれんそう,にんじん,とうもろこし	塩			
9 木						593	25.1	304
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				*きゅうしょくのじゅんび*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			給食を味わって食べるためには、およそ15分で準備をすることが大切です。エプロンやぼうしを正しく身につけ、手をあらって、協力しながら給食の準備をしましょう。		
	麻婆豆腐	さとう,あぶら,ごまあぶら,でんぱん	ぶたにく,とうふ,だいず,みそ	たまねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく	がらすープ,しょうゆ,醤油,みそ,しょうゆ,しょうゆ			
	中華あえ	ごま,さとう,ごまあぶら	ハム	にんじん,きりぼしだいこん,きゅうり,もやし,とうもろこし	す,しょうゆ,塩			
10 金	入学式							
13 月						564	25.0	379
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				*きゅうしょくのかたづけ*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			給食には、決まった片付け方があります。食器や箸はきちんと片付けできていますか？教室にはってある「きゅうしょくのあとかたづけ」をしっかり見て、きちんと片付けましょう。		
	しまほっけのみりん焼き	さとう	縞ほっけ		酒,しょうゆ,みりん,塩			
	野菜炒め	あぶら	ベーコン	こまつな,キャベツ,もやし,きくらげ	しょうゆ,塩,こしょう			
14 火						623	23.8	309
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				*ぎゅうにゅう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			牛乳には、みなさんの成長に大切な「カルシウム」がたくさん入っています。牛乳のカルシウムは体に吸収されやすく、骨や歯を強くしてくれます。		
	焼き餃子	あぶら	ぎょうざ					
	もやしとにらの炒め物	ごまあぶら	ぶたにく	もやし,にら,とうもろこし	しょうゆ,こしょう,しょうゆ			
15 水						640	21.4	332
	ブレーンパン	ブレーンパン				*パン*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は、ブレーンパンです。パンは、一口の大きさにちぎって食べましょう。また、よくかんで食べると、唾液が出て、飲み込みやすくなります。		
	スパゲティナポリタン	スパゲティ,あぶら,オリーブオイル	ウイナー	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	しょうゆ,しょうゆ,しょうゆ			
	ポテトサラダ	じゃがいも,たまごなしマヨネーズ	ぎょくにんこーせーじ	きゅうり,えだまめ,にんじん,とうもろこし	しょうゆ,こしょう,す			
16 木						565	21.4	417
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				*正しく はいぜんしょう *		
	牛乳		ぎゅうにゅう			ごはんは左下、汁物は右下など、置く場所は決まっています。食べる前に、正しくはいぜんできていますか確認しましょう。		
	鶏つくね		とりつくね					
	ツナサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐるあぶらづけ	キャベツ,きゅうり	刀油,ドレッシング			
17 金						648	26.2	255
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				*しよつきは もって食べよう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			食事をすると、お箸を持っていない手はどこにありますか？食器をしっかりと持つと、こぼれにくくなり、きれいに食べられます。食べものを大切に作る気持ちも育ちます。食器を持って、楽しい給食にしましょう。		
	揚げ鶏のガッツアソースかけ	でんぱん,こむぎこ,あぶら,さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ,醤油,クチャップ,す,す			
	スパゲティソテー	スパゲティ,あぶら	ベーコン	たまねぎ,キャベツ	しょうゆ,こしょう			
じゃがいものスープ	じゃがいも,あぶら	ウイナー	ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	ワイン,がらすープ,塩,こしょう,しょうゆ				

	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						
20 月						627	21.1	317		
	ポークカレー	せいはいくまい, きょうかまい, じゃがいも, カラールー, あぶら	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, トマト	ワインソース, しょうゆ, 塩, こしょう	*スプーンのかたづけ方* スプーンを片づけるときは、向きをそろえましょう。向きがちがうのを見つけたら、正しい向きに直しましょう。給食当番はさいごに向きがそろっているか確認しましょう。				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	コーンサラダ	ドレッシング	とりにく	ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	塩					
お祝いゼリー	お祝いゼリー									
21 火						601	26.7	290		
	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				*ハンバーグ* 今日のハンバーグは給食センターで材料を混ぜ合わせ、ひとつひとついねいに丸めて作りました。やわらかい食感に仕上げるために、よくこねて作っています。				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ハンバーグ 照焼ソース	パンこ, でんぱん, さとう	ぎゅうにく, ぶたにく, だいたい	たまねぎ	塩, しょうゆ, みりん					
磯和え	さとう	のり	きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし	しょうゆ, みりん, 塩						
玉ねぎの味噌汁		わかめ, みそ	えのき, たまねぎ	かつおぶし, 煮干し		561	22.2	296		
22 水						*えいようのバランス* 食べ物にはたつきによって「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」の3つの仲間に分けられます。3つの仲間をそろえると、栄養バランスが良くなり、元気な体を作ることができます。				
	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい								
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	新じゃがのそぼろ煮	じゃがいも, あぶら, さとう	ぶたにく, こうやどうふ	にんじん, たまねぎ, しょうが, こんにやく, さやいんげん	みりん, 酒, しょうゆ					
わかめの酢の物	さとう	ハム, わかめ	きゅうり, キャベツ, もやし	す, しょうゆ, 塩		550	21.5	271		
23 木						*きょうかまい について* 学校給食のご飯には、毎日、強化米が入っています。強化米は、成長期に必要なカルシウムや鉄分、ビタミンB1などを精白米の表面にコーティングしたお米です。白米と一緒に炊いています。				
	チキンライス	せいはいくまい, きょうかまい, さとう, あぶら	だいたい, とりにく	たまねぎ, にんじん	チキンマヨネーズソース, フォン, 塩, こしょう					
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ベーコンと大根のスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ, こまつな, とうもろこし, にんじん, だいこん	がらスープ, しょうゆ, フォン, 塩, こしょう					
24 金						585	26.7	296		
	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				*みそしる* 給食のみそしるの「だし」は、「かつおぶし」と「にぼし」です。2種類のだしを入れることで、おいしいだしをとることができます。				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	豚肉の生姜焼き	さとう, あぶら	ぶたにく	たまねぎ, しょうが	こしょう, しょうゆ, 酒					
野菜炒め	あぶら		キャベツ, こんにやく, にんじん, ビーマン, とうもろこし	塩, こしょう, しょうゆ						
小松菜の味噌汁		あぶらあげ, とうふ, みそ	こまつな, にんじん, たまねぎ	煮干し, かつおぶし		568	25.8	276		
27 月						*かたづけ* 食器を片づけるとき、お皿に野菜が残っていたり、汁が残ったりしていませんか。食べきれなかったものは、入ってきた食缶にもどして、みんなが気持ちよく片づけられるように心がけましょう。				
	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい								
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	鶏肉のねぎ塩焼き	ごま	とりにく	たまねぎ, ねぎ	カオチ「レタラ」, しょうゆ, 塩					
ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう, キャベツ, もやし, にんじん	しょうゆ, 塩		569	21.0	317		
すまし汁		とうふ, かまぼこ	たまねぎ, ねぎ	だし昆布, かつおぶし, 酒, 塩, しょうゆ		*はるさめ* 今日のサラダに入っているはるさめは、漢字で書くと「春と雨」と書きます。春に降る弱い雨のように細いことからこの名前がついたそうです。つるんとした食感が特ちょうの食べ物です。				
ご飯	せいはいくまい, きょうかまい									
牛乳		ぎゅうにゅう								
厚揚げの中華煮	さとう, でんぱん	ぶたにく, あつあげ	にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, れんこん, ほししいたけ, しょうが	がらスープ, しょうゆ, 酒, 塩						
春雨サラダ	はるさめ, ごま, さとう, ごまあぶら	ぎょにくソーセージ	もやし, キャベツ, とうもろこし	す, しょうゆ, 塩		636	26.3	285		
29 水	昭和の日									
						たつたあげ たつたあげは、肉や魚などに下味をつけて、でんぱんにまぶして油であげた調理です。今日は、さばのたつたあげです。魚のくさみを消すためにしょうがも使っています。				
	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい								
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	さばの電田揚げ	でんぱん, あぶら	さば	しょうが	しょうゆ, みりん, 酒					
まわかめの炒め煮	さとう, ごま, ごまあぶら	くさわかめ, さつまあげ	にんじん, こんにやく, ごぼう, さやいんげん	しょうゆ, 酒, みりん						
豆腐の味噌汁		とうふ, みそ	えのき, たまねぎ, ねぎ	煮干し, かつおぶし		597	24	307		
* 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)			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。

