

# 4 月 こんだてよてい表

若葉小学校  
基里小学校  
旭小学校

日曜 曜日	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						564	25.0	379
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				<b>*きゅうしょくスタート*</b>		
	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。		
	しまほっけのみりん焼き	さとう	しほほっけ		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			
切干大根の味噌汁		あぶらあげ,わかめ,みそ	たまねぎ,きりぼしだいこん,ねぎ	かつおぶし,煮干し	627	26.7	265	
9 木						<b>*きゅうしょくのじゅんび*</b>		
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				給食を味わって食べるためには、おおよそ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。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	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,しょうゆ,みりん,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	しょうゆ			
魚そうめんのすまし汁		うおそうめん,とうふ	たまねぎ,ねぎ	だし,鰹,かつおぶし,酒,塩,しょうゆ				
10 金	<b>入学式</b>							
13 月						593	25.1	304
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				<b>*きゅうしょくのかたづけ*</b>		
	牛乳		ぎゅうにゅう			給食には、決まった片付けがあります。食器や箸はきちんと片付けてできていますか？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。		
	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	酒,しょうゆ,みりん,塩,かつおぶし			
	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	しょうゆ,塩			
14 火						565	21.4	417
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				<b>*正しく はいぜんしょう *</b>		
	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、正しくはいぜんでできているか確認しましょう。		
	鶏つくね		とりつくね					
	ツナサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ,きゅうり	オリーブドレッシング			
ふのみそ汁	ふ	わかめ,みそ	たまねぎ,しめじ,ねぎ	煮干し,かつおぶし	623	23.8	309	
15 水						<b>*ぎゅうにゅう*</b>		
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				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。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	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			
鶏だんごスープ	あぶら	とりにくだんご	たけのこ,たまねぎ,にんじん,こまつな,きくらげ	がらすープ,しょうゆ,酒,塩,こしょう	640	21.4	332	
16 木						<b>*パン*</b>		
	プレーンパン	プレーンパン				今日は、プレーンパンです。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。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	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	ウインナー	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	しょうゆ,こしょう,塩			
ポテトサラダ	じゃがいも,たまごなしマヨネーズ	ぎょうにんこソーセージ	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				
17 金						601	26.7	290
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				<b>*ハンバーグ*</b>		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
	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,だいず	たまねぎ	しょうゆ,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				

	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	
20月	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				648	26.2	255	*しよつきは もって食べよう*
	牛乳		ぎゅうにゅう						食事をするとき、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。
	揚げ鶏のチャップリソースかけ	でんぱん, こむぎ, 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, すだ				
	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	ウインナー	ほうれんそう, にんじん, たまねぎ	ワイン, たらこ, スープ, 醤油, こしょう, しょうゆ				
21火	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				627	21.1	317	*スプーンのかたづけ方*
	牛乳		ぎゅうにゅう						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。
	ポークカレー	せいはいくまい, きょうかまい, じゃがいも, カレー, 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, 醤油, こしょう				
	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	しょうゆ				
	お祝いゼリー	お祝いゼリー							
22水	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				585	26.7	296	*みそしる*
	牛乳		ぎゅうにゅう						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。
	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, にんにく, にんじん, ピーマン, とうもろこし	しょうゆ, 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	しょうゆ, かつおぶし				
23木	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				561	22.2	296	*えいようのバランス*
	牛乳		ぎゅうにゅう						食べ物ははたらきによって「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、元気な体をつくることができます。
	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, にんにく, 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	しょうゆ, しょうゆ				
24金	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				550	21.5	271	*きょうかまい について*
	牛乳		ぎゅうにゅう						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	だいち, とりにく	たまねぎ, にんじん	しょうゆ, ソース, コーンスープ, しょうゆ, 醤油, こしょう				
	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	しょうゆ, しょうゆ, ワイン, 醤油, こしょう				
27月	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				636	26.3	285	*たつたあげ*
	牛乳		ぎゅうにゅう						たつたあげは、肉や魚などに下味をつけて、でんぱんにまが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。
	さばの竜田揚げ	でんぱん, あぶら	さば	しょうが	しょうゆ, みりん, 酒				
	きわめ炒め	さとう, こま, こまあぶら	くさわかめ, さつまあげ	にんじん, にんにく, こぼろ, 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	しょうゆ, かつおぶし				
28火	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				568	25.8	276	*かたづけ*
	牛乳		ぎゅうにゅう						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。
	鶏肉のねぎ塩焼き	ごま	とりにく	たまねぎ, ねぎ	コイト「レタック」, しょうゆ, しょうゆ				
	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				
	すまし汁		とうふ, かまぼこ	たまねぎ, ねぎ	だし, しょうゆ, しょうゆ, しょうゆ				
29水	昭和の日								
30木	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				569	21.0	317	*はるさめ*
	牛乳		ぎゅうにゅう						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けられたそうです。つるんとした食感が特徴の食べ物です。
	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	しょうゆ, しょうゆ, しょうゆ				
	春雨サラダ	はるさめ, こま, さとう, こまあぶら	ぎょにく, ソーセージ	もやし, キャベツ, とうもろこし	しょうゆ, しょうゆ				
* 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)	597	24	307	
					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。

