

4 月 こんだてよてい表

鳥栖小学校
鳥栖北小学校

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
	さいろの食べ物	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				
					593	25.1	304
					献立のメッセージ		
8 水	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「元気の体を作る食事、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。		
	麻婆豆腐	さとう, あぶら, ごまあぶら, でんがん	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			
	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	すししょうゆ, 塩		
					564	25.0	379
					きゅうしょくのじゅんび		
9 木	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				
	しまほっけのみりん焼き	さとう	絹ほっけ		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		
10 金	入学式						
					627	26.7	265
					きゅうしょくのかたづけ		
13 月	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい			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てきていますか？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。		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
	鶏肉のレモン煮	でんがん, あぶら, さとう	とりにく	レモン	酒, しょうゆ, みず		
	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		
	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, かつおぶし, 酒, しょうゆ		
					640	21.4	332
					パン		
14 火	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	トマトソース, しょうゆ, 塩, こしょう		
	ポテトサラダ	じゃがいも, たまごなしマヨネーズ	ぎょにくソーセージ	きゅうり, えだまめ, にんじん, とうもろこし	塩, こしょう, す		
					565	21.4	417
					*正しく はいぜんしよう *		
15 水	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい			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。		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
	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	ノオイル, 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	だし, かつおぶし		
					623	23.8	309
					ぎゅうにゅう		
16 木	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	だし, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう		
					627	21.1	317
					スプーンのかたづけ方		
17 金	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		
	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					
					スプーンを片づけるときは、向きをそろえましょう。向きがちがいのを見つけたら、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。		

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				
					601	26.7	290
20 月	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい			*ハンバーグ*		
	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。		
	ハンバーグ照焼ソース	パンこ, でんぶん, さとう	ぎゅうにく, ぶたにく, だいず	たまねぎ	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		
					648	26.2	255
21 火	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。		
	揚げ鶏のチャップソース	でんぶん, 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	塩, 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, たらす, スープ, 塩, こしょう, しょうゆ		
					550	21.5	271
22 水	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	だいず, とりにく	たまねぎ, にんじん	チャップソース, チキンライス, しょうゆ	*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。		
	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	がらす, スープ, しょうゆ, ワイン, 塩, こしょう		
					585	26.7	296
23 木	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい			*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「ほし」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, ビーマン, 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, 煮干し, かつおぶし		
					561	22.2	296
24 金	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい			*えいようのバランス*		
	牛乳		ぎゅうにゅう		食べ物に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	す, しょうゆ, 塩		
					569	21.0	317
27 月	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい			*はるさめ*		
	牛乳		ぎゅうにゅう	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	からす, スープ, しょうゆ, 酒, 塩	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ちょうの食べ物です。	
	厚揚げの中華煮	さとう, でんぶん	ぶたにく, あつあげ				
	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
28 火	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい			*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、でんぶんにまぶして油で揚げた調理です。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	でんぶん, あぶら	さば	しょうが	しょうゆ, みりん, 酒		
	きわわの炒め煮	さとう, ごま, ごまあぶら	くさわかめ, さつまあげ	にんじん, 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	煮干し, かつおぶし		
29 水	昭和の日						
					568	25.8	276
30 木	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい			*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、汁が残ってい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	コオレトクツク, 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		
	すまし汁		とうふ, かまぼこ	たまねぎ, ねぎ	だし, しょうゆ, かつおぶし, 酒, 塩, 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。					597	24	307
					1食あたりの平均値(鳥栖市中学年) 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。

