

5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

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
		さいのろの食べ物	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				
1 金	給食なし：ふもと小					590	22.7	281
	たけのこご飯	せいはいくまい、きょうかまい、あぶら、さとう	とりにく、あぶらあげ	たけのこ、こんにゃく、にんじん、えだまめ	しょうゆ、酒、みりん	*5月の給食目標*		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ちくわのお茶揚げ	こむぎこ、あぶら	ちくわ	せんちゃ	酒、水			
	豆腐のみそ汁		とうふ、みそ	たまねぎ、えのき、ねぎ	煮干し、かつおぶし			
4 月	みどりの日							
5 火	こどもの日							
6 水	ふりかえきゅうじつ 振替休日							
7 木	給食なし：ふもと小6年生					578	23.4	272
	ご飯	せいはいくまい、きょうかまい				*食事のマナーを守ろう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	鶏肉の梅マヨネーズ焼き	たまごなしマヨネーズ	とりにく	うめ、ねりうめ	酒、みりん、しょうゆ			
	キャベツのドレッシング あえ	ドレッシング	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん	ほうれんそう、たまねぎ、えのき	塩、だし昆布、かつおぶし、しょうゆ、酒、塩			
ほうれん草のすまし汁		かまぼこ						
8 金	給食なし：たしろ小					557	21.3	340
	ご飯	せいはいくまい、きょうかまい				*マナーチェックをしてみよう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	肉じゃが	じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにく、こうやどうふ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さいやんげん	みりん、酒、しょうゆ			
	わかめの酢の物	さとう	ぎょにくソーセージ、わかめ	きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし	す、しょうゆ、塩			
11 月	給食なし：たしろ小					658	28.6	291
	ご飯	せいはいくまい、きょうかまい				*良い姿勢で食べましょう*		
	牛乳		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	だいこん、きりぼしだいこん、にんじん、もやし、とうもろこし	酒、しょうゆ、塩、こしょう			
	千切り野菜のサラダ	ドレッシング、ごま	まぐろあぶらづけ	キャベツ、えのき、たまねぎ	かつおぶし、煮干し			
キャベツのみそ汁		あつあげ、みそ						
12 火	給食なし：たしろ小					645	24.5	267
	ご飯	せいはいくまい、きょうかまい				*豆を食べよう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	鶏肉とじゃが芋のトコ煮	じゃがいも、さとう、あぶら	とりにく、ミカドソーダ(だいず・青だいず・てぼう豆・きんとき豆)、だいず	にんにく、たまねぎ、パプリカ、トマト	塩、こしょう、しょうゆ、ワイン、クチャップ			
	マカロニサラダ	マカロニ、たまごなしマヨネーズ	ハム	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	塩、こしょう、ノイドレッシング			
13 水	給食なし：たしろ小					557	27.1	292
	ご飯	せいはいくまい、きょうかまい				*魚を食べよう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	鮭のみそ焼き	さとう	さけ、みそ		しょうゆ、酒、みりん			
	五目煮	さとう、あぶら	あつあげ、ひじき、だいず	ほししいたけ、えだまめ、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒			
はんぺんのすまし汁		はんぺん、かまぼこ	たまねぎ、ほうれんそう	だし昆布、かつおぶし、しょうゆ、塩、酒				
14 木	給食なし：たしろ小					576	24.3	274
	ご飯	せいはいくまい、きょうかまい				*わかたけじる*		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	鶏肉のごまだれ焼き	ごま、ねりごま、さとう	とりにく	しょうが、にんにく	塩、酒、しょうゆ、みりん			
	もやしの炒め物	あぶら	ベーコン	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、塩、こしょう			
若竹汁		とうふ、わかめ	たけのこ、えのき	だし昆布、かつおぶし、しょうゆ、酒、塩				
15 金	給食なし：たしろ小					645	19.8	271
	ミートボールカレー	せいはいくまい、きょうかまい、じゃがいも、あぶら	とりとぶたのミートボール	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマト	とろけるカレールー、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	*ごぼう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
新ごぼうの和風マヨネーズ	さとう、たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ	新ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	しょうゆ、みりん、す、塩	ごぼうは、そのかみごたえや香りおいしい野菜です。よくかむほどおいしく食べられる上に、歯の健康にも役立ちます。また、おなかの中を掃除してくれる「食物せんい」が多いのもよいところです。歯ごたえを楽しみながら食べましょう。			

	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				
18月	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				549	22.4	322
	牛乳		ぎゅうにゅう			*好き嫌いせずにたべよう*		
	さばのしょうが煮		さば生姜煮			給食の時間は、その日の献立や食材が「どんな食べ物なのか」を実際に自分の目と口でしっかり味わいながら学ぶ時間です。味覚の幅を広げるためにも、新しい味との出会いは大切です。どの料理も、一口は挑戦してみましよう。		
	ほうれんそうのおかか和え	さとう	かつおぶし	ほうれんそう, もやし, きゅうり, にんじん	しょうゆ, みりん, 塩			
	麺とわかめのみそ汁	ふ	わかめ, みそ	たまねぎ, しめじ, にんじん	煮干し, かつおぶし			
19火	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				584	26.4	276
	牛乳		ぎゅうにゅう			*高野豆腐*		
	鶏肉のたれ焼き	さとう	とりにく	たまねぎ	しょうゆ, 塩, 酒, みりん	「高野豆腐」は、豆腐を凍らせたあと、乾燥して作る食べ物です。栄養たっぷりの食材なので、給食によく登場します。骨を強くしたり、おなかの調子をととのえたりしてくれます。		
	高野豆腐の煮物	さとう, あぶら	こうやどうふ	たまねぎ, にんじん, ごぼう, こんにやく, えだまめ	酒, しょうゆ, みりん			
	魚そうめんのすまし汁		うおそうめん, かまぼこ	たまねぎ, えのき, ねぎ	だし昆布, かつおぶし, しょうゆ, 酒, 塩			
20水	給食なし・たしろ小5年生、ふもと小5年生					568	25.1	282
	プレーンパン	プレーンパン				*ていねいな手洗いをしよう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			給食の時間の前に石けんをつけてていねいに手を洗っています。手はきれいに洗ってもとても汚れています。食べる前にはていねいな手洗いをしましょう。		
	ミートソースパゲティ	スパゲティ, さとう, あぶら	だいたく, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト	ソース, ワイン, 塩, こしょう, ソース			
ツナと野菜のサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ			塩			
21木	給食なし・たしろ小5年生、ふもと小5年生					582	22.2	313
	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				*佐賀県でとれるおいしいたまねぎ*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日の「新たまねぎのみそ汁」は、佐賀県でとれた、たまねぎを使っています。佐賀県ではおいしいたまねぎがたくさんとれます。新たまねぎは今の時期にだけ食べられるたまねぎです。		
	白身魚のいそあげ	あぶら	ホキのあおさいりてんがら					
	野菜のごま酢あえ	ごま, さとう	ハム	キャベツ, ほうれんそう, もやし, にんじん	しょうゆ, す, 塩			
新たまねぎのみそ汁		あぶらあげ, みそ	たまねぎ, えのき, ねぎ	かつおぶし, 煮干し				
22金	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				571	22.6	278
	牛乳		ぎゅうにゅう			*名前に「新」がつく野菜*		
	うま煮	じゃがいも, さとう, あぶら	ぶたにく, あつあげ	たまねぎ, れんこん, にんじん, こんにやく, えだまめ	しょうゆ, みりん, 酒	春の野菜は、やわらかく、みずみずしいものがたくさんあります。とてもおいしいので、特別に「新」や「春」をつけて呼ぶことがあります。今日のうま煮には、「新じゃがいも」「新たまねぎ」を使っています。今の時期だけのおいしさを味わいながらいただきます。		
	キャベツの韓国風磯和え	さとう, ごまあぶら	のり	キャベツ, もやし, ほうれんそう, にん	しょうゆ, みりん, 塩			
25月	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				581	17.8	257
	牛乳		ぎゅうにゅう			*アスパラガス*		
	メンチカツ	あぶら	きゃべつ, かつお			今日は「アスパラガスのソテー」です。アスパラガスは今の時期においしい野菜です。食べるのと疲れをとってくれるので、だんだんと暑くなる今の時期にぴったりの食べ物です。私たちの佐賀県でもたくさん作られています。		
	アスパラガスのソテー	あぶら		たまねぎ, キャベツ, とろろこし, アスパラガス	しょうゆ, 塩, こしょう			
	マカロニスープ	マカロニ, あぶら	ウインナー	たまねぎ, にんじん, えのき, パセリ	とりがらスープ, ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう			
26火	給食なし・やよいがみか小 5年生					589	25.9	271
	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				*麺のはたらき*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は、さばの塩こうじ焼きです。さばに、塩こうじをつけて焼いています。塩こうじは、米こうじと塩と水を混ぜて、発酵させて作る、日本の伝統的な調味料です。うまみを引き出す、魔法の調味料です。		
	さばの塩こうじ焼き		さば		塩こうじ, 酒, しょうゆ, みりん			
	菱わかめの炒め煮	さとう, あぶら	ぶたにく, さつまあげ, 小きわかめ	こんにやく, ごぼう, にんじん, さやいんげん	しょうゆ, 酒, みりん			
厚揚げの味噌汁		あつあげ, みそ	えのき, ほうれんそう, たまねぎ	煮干し, かつおぶし				
27水	給食なし・やよいがみか小 5年生					572	22.5	402
	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				*食べているときは口を閉じよう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			食べ物や口に入れたままおしゃべりしていませんか。たべるときに、くちやくち音を立てて口を開けてかんでいませんか。食べるときは口を閉じて、噛みましょう。食べているときの口の中を人に見せないことも、食事のマナーです。		
	根菜入りつくね		こんさいいりつくね					
	ごまあえ	ごま, さとう	ちくわ	ほうれんそう, キャベツ, もやし	しょうゆ, 塩			
豆乳麺のすまし汁	とうにゅうめん	とうふ, かまぼこ	ほししいたけ, 根みつば	だし昆布, かつおぶし, 酒, 塩, しょうゆ				
28木	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				552	25.2	278
	牛乳		ぎゅうにゅう			*5月の目標をふりかえろう*		
	豚肉の生姜焼き	さとう, あぶら	ぶたにく	しょうが, たまねぎ	しょうゆ, 酒, 塩	もうすぐ5月が終わります。5月の給食目標は、「楽しく食べよう」と「食事のマナーを考えて食べよう」でした。食事のマナーを守って食べることが、楽しく食べることにつながります。食事のマナーはどれくらい守れるようになりましたか。		
	野菜炒め	あぶら		こまつな, もやし, にんじん, とろろこし	塩, こしょう, しょうゆ, 酒			
	チンゲンサイの五目スープ	あぶら	とりにく	たまねぎ, にんじん, きくらげ, チンゲンサイ	とりがらスープ, 塩, こしょう, しょうゆ, 酒			
29金	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				602	22.3	305
	牛乳		ぎゅうにゅう			*アジは味がいい*		
	あじフライ	あぶら	あじフライ			今日は、アジのフライです。アジの名前は「味がよい魚」という意味から来たといわれています。昔から日本で親しまれ、食べやすくおいしい魚として知られてきました。今日はフライにしています。骨に気を付けて食べましょう。		
	キャベツのサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ, きゅうり, にんじん				
	切干大根のみそ汁		あぶらあげ, みそ	きりほしだいこん, たまねぎ, えのき, ねぎ	煮干し, かつおぶし			
* 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)	480	19.3	240
					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。