

5月 こんだてよてい表

鳥栖小学校
鳥栖北小学校

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 (お弁当)						
4 月		みどりのひ						
5 火		こどものひ						
6 水		振り替休日						
7 木						557	21.3	340
	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				*5月の給食目標*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			5月の給食目標は「楽しく食べよう」です。みんなで楽しく食べるためにはマナーを守ることが大切です。一人ひとりが気持ちよく食べられるように、姿勢、はしの持ち方、食事時の会話など、マナーを守って楽しく食べましょう。		
	肉じゃが わかめの酢物	じゃがいも, あぶら, さとう さとう	ぎゅうにく, こうやどうふ ぎょにくソーセージ, わかめ	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, さやいんげん きゅうり, キャベツ, にんじん, もやし	みりん, 酒, しょうゆ す, しょうゆ, 塩			
8 金	給食なし: とす小 6年生					590	22.7	281
	たけのご飯	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	*マナーチェックをしてみよう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			食事時のマナーはどれくらいできていますか。食事のあいさつはできましたか? よい姿勢ですか? ひじをついていませんか? 大声で話していませんか? 口を閉じてかんでますか? くわしくは電子黒板の給食カレンダーでチェックしてみましよう。		
	ちくわのお茶揚げ 豆腐のみそ汁	こむぎこ, あぶら さとう	ちくわ どうふ, みそ	せんちゃ たまねぎ, えのき, ねぎ	酒, 水 煮干し, かつおぶし			
11 月						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			豆は好きですか。苦手な人もいるようですが、豆はぜひみなさんに食べてほしい食材の一つです。今日は「鶏肉とじゃが芋のトマト煮」に、てぼう豆、きんとき豆、だいずが入っています。		
	鶏肉とじゃが芋のトマト煮 マカロニサラダ	じゃがいも, さとう, あぶら マカロニ, たまごなしマヨネーズ	とりにく, ミックスピーンズ (だいず・番だいず・てぼう豆・きんとき豆), だいず ハム	にんにく, たまねぎ, パプリカ, トマト キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	塩, こしょう, しょうゆ, フォイン, クチャップ 塩, こしょう, フォイン, レッソ			
12 火						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			今日は、鮭をみそやしょうゆなどで味つけた料理です。食べやすい味つけにしています。魚もみなさんに食べてほしい食材ですので、苦手な人もぜひ食べてみてください。		
	鮭のみそ焼き 五目煮 はんぺんのすまし汁	さとう さとう, あぶら	さけ, みそ 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 たまねぎ, ほうれんそう	しょうゆ, 酒, みりん だし昆布, かつおぶし, しょうゆ, 塩, 酒			
13 水						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			良い姿勢で食べていますか。机と体のあいだは、こがしひとつくらいあけます。背筋を伸ばし、足のうらは床につけましよう。食器は箸と反対側の手でもち、ひじは机につけずに保ちましよう。		
	チキンカツ 千切り野菜のサラダ キャベツのみそ汁	こむぎこ, パンこ, あぶら ドレッシング, ごま	とりにく まぐろあぶらづけ	たいこん, きりほしたいこん, にんじん, もやし, とうもろこし キャベツ, えのき, たまねぎ	酒, しょうゆ, 塩, こしょう かつおぶし, 煮干し			
14 木						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	とりとがたのミートボール	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, フォイン, 塩, こしょう	*ごぼう*		
	牛乳 新ごぼうの和風マヨネーズ		ぎゅうにゅう さとう, たまごなしマヨネーズ	ぎゅうにゅう 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がおいしい野菜です。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よう。		
15 金						549	22.4	322
	ご飯	せいはいくまい, きょうかまい				*好き嫌いせずにたべよう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
	さばのしょうが煮 ほうれんそうのおかか和え 麩とわかめのみそ汁		さば生姜煮 さとう	さば生姜煮 かつおぶし	ほうれんそう, もやし, きゅうり, にんじん わかめ, みそ	しょうゆ, みりん, 塩 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 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						576	24.3	274
	ご飯	せいはくまい、きょうかまい				*わかたけける*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は「わかたけける」です。「わか」はわかめ、「たけ」はたけのこ。どちらも今の時期においしい食べ物です。春の香りのするすまし汁を味わって食べてくださいね。		
	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				
19火						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か。手はきれいに洗え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。		
	ミートスパゲティ	スパゲティ、さとう、あぶら	だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	かつおぶし、デミグラスソース、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	まぐろあがらづけ	キャベツ、もやし、ほうれんそう、えだまめ、とうもろこし、にんじん	塩			
20水						582	22.2	313
	ご飯	せいはくまい、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。		
	白身魚のいそべあげ	あぶら	ホキのあおさいりてんぷら					
	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、酢、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				
21木	給食なし・とす小 5年生					584	26.4	276
	ご飯	せいはくまい、きょうかまい				*高野豆腐*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「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。		
	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、こんにゃく、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				
22金	給食なし・とす小 5年生					581	17.8	257
	ご飯	せいはくまい、きょうかまい				*アスパラガス*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
	メンチカツ	あぶら	ぎやべつのメンチカツ					
	アスパラガスのソテー	あぶら		たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、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	ウイナー	たまねぎ、にんじん、えのき、パセリ	しょうゆ、塩、こしょう				
25月						589	25.9	271
	ご飯	せいはくまい、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まぜて、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			
	華わかめの炒め煮	さとう、あぶら	ぶたにく、さつまあげ、くわかめ	こんにゃく、ごぼう、にんじん、さいいんげん	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				
26火						571	22.6	278
	ご飯	せいはくまい、きょうかまい				*名前に「新」がつく野菜*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
	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、こんにゃく、えだまめ	しょうゆ、みりん、酒			
	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、にんじん	しょうゆ、みりん、塩			
27水						552	25.2	278
	ご飯	せいはくまい、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			食べ物を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、くちやくちや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見せないことも、食事のマナーです。		
	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			
	野菜炒め	あぶら		こまつな、もやし、にんじん、とうもろこし	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	とりからスープ、塩、こしょう、しょうゆ、酒				
28木	給食なし・とす小 5年生					602	22.3	305
	ご飯	せいはくまい、きょうかまい				*アジは味がいい*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。背に気を付けて食べましょう。		
	あじフライ	あぶら	あじフライ					
	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	きりぼしだいこん、たまねぎ、えのき、ねぎ	煮干し、かつおぶし				
29金	給食なし・とす小 5年生					572	22.5	402
	ご飯	せいはくまい、きょうかまい				*5月の目標をふりかえろう*		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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「食事のマナーを覚えて食べよう」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。		
	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、酒				
* 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。

