



6月 こんだてよてい表

◎歯や口の健康をまもろう
給食の目標: ◆よくかんで食べよう

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
		きいろの食べ物 おもにエネルギーになる	あかの食べ物 おもに体をつくる	みどりの食べ物 おもに体の調子を整える				
1月	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				581	23.9	281
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				献立のメッセージ		
	さぼのねぎしお焼き	ごま	さば	たまねぎ ねぎ		6月は「食育月間」です。「食育」とは、食を通じて生きる力と健康によい食生活を実践できる力を身につけることをいいます。食育月間には、おうちの人と自分の食生活をふり返る時間を作りましょう。		
	コーンサラダ		とりにく	キャバツ ほうれんそう とうもろこし にんじん		食育月間は、おうちの人と自分の食生活をふり返る時間を作りましょう。		
	春雨スープ	はるさめ あぶら	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ		588	22.4	271
2火	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				よくかんで食べよう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				よくかんで食べることは、「消化」の第一歩です。よくかむと「だ液(つば)」がたくさんで、消化がよくなります。のみこむ前に「あと5回かむ」ことを心がけてみましょう。		
	厚あげのそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ			
	こんがあげ		しおこんが	キャバツ きゅうり もやし にんじん	しょうゆ			
3水	鳥栖北小の6年が考えたみそ汁					639	29.3	333
	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				鳥栖北小の6年生が考えたみそ汁		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				みそ汁の作り方を5年生で学習します。そのときに、給食で食べるみそ汁を考えました。これから市内の8つの小学校から2つずつ給食にです。楽しみにしてください。		
	とり肉のガーリックあげ	でんがん あぶら	とりにく	にんにく	しお さけ しょうゆ	今日は1回目、鳥栖北小です		
	きんぴらごぼう	ごま さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん さやしんげん きくらげ	しょうゆ さけ みりん			
こうやどうふのみそ汁		こうやどうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	にぼし かつおぶし	642	22.3	297	
4木	チキンカレー	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	とりにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんにく にんじん		カレー		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				カレーはインド生まれのたくさんの種類のスパイスを使った料理で、世界中で食べられています。日本には明治時代に伝わりました。日本では「ごはん」と組み合わせさせて「ライスカレー」として広まりました。		
	ピーズサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ 大根 青大豆 干し椎茸 鰹節	キャバツ とうもろこし えだまめ	しょうゆ すしお こしょう			
5金	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				571	20.9	269
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				牛乳をのもう		
	焼きぎょうざ		ぎょうざ			牛乳は、赤の食べ物です。骨や歯の材料になるカルシウムが多くふくまれています。1本(200ml)に226mg入っています。		
	キャバツのちゅうかいため	ごまあぶら	とりにく	キャバツ もやし とうもろこし にんじん ビーマン	しょうゆ さけ しお こしょう			
	とうふとえのきのスープ	あぶら	とうふ	たまねぎ こまつな えのき きくらげ	しょうゆ さけ しお こしょう			
8月	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				563	20.5	368
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				きびなご		
	きびなごのかりかりフライ	あぶら	きびなごのかりかりフライ			きびなごは、5~6月が旬の成長しても10cmくらいの小さな魚です。から揚げにすると骨まで食べられるので、成長期の小学生に大切な栄養素であるカルシウムをしっかり摂ることができます。		
	ほうれんそうのあえ物	ドレッシング	かにかまふうかまぼこ	キャバツ もやし ほうれんそう	しお			
けんちん汁	さといも あぶら	とりにく とうふ	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ ほししいたけ	しょうゆ さけ しお こしょう				
9火	タコライス	せいはいくまい きょうかまい さとう あぶら	ぶたにく だいたず チーズ	たまねぎ にんにく トマト レモン	けつやが ソース オイスターソース	572	23.9	297
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しょうゆ しお こしょう	タコライスは、沖縄県の料理です。メキシコで食べられていた「タコス」の具をごはんにのせて出されたのが始まりです。ご飯と具をいっしょに食べましょう。		
	もやしのスープ	あぶら	とりにく わかめ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ えのき	しょうゆ さけ しお こしょう			
10水	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				579	24.5	373
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				かむことのよさ		
	いわしの梅煮		いわし梅煮			「かむこと」で、だ液(つば)がたくさん出ます。だ液は口の中をきれいにしたたり、むし菌のはたらきを弱めたりする力があるので、むし菌の予防につながります。		
	いそあえ	さとう	のり	キャバツ ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん しお			
沢煮 碗	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ えのき ほししいたけ	しょうゆ さけ しお こしょう				
11木	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				610	25.6	293
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				手づくりハンバーグ		
	てり焼きソシスパーク	パンこ でんがん さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいたず	たまねぎ	しお しょうゆ みりん	今日のハンバーグは、学校給食センターで材料を混ぜ合わせて、約1500個を一つずつ丸めて作りました。できあがったらクラス毎に入れ物に入れて上から照り焼きソースをかけています。		
	小松菜のソテー	あぶら		もやし キャバツ とうもろこし こまつな にんじん	しお こしょう			
オニオンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ パセリ えのき	しょうゆ さけ しお こしょう				
12金	少なめごはん	せいはいくまい きょうかまい				570	23.2	287
	焼きうどん	うどん あぶら	ぶたにく いか あおのり	たまねぎ キャバツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ さけ しお こしょう	くだもの		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				果物はビタミン、ミネラル、食物せんいなどの栄養素がたくさん含まれています。おうちでもいろいろな種類のくだものを食べましょう。		
	フルーツあえ	マスカットゼリー さとう		みかん れいとうミックスフルーツ	しお			
	ふりかけ				のりかつおふりかけ			

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					
15月	14日(日) 鳥栖市教育の日 振替休日				532	25.4	337	
16火	田代小の6年生が考えたみそ汁				田代小の6年生が考えたみそ汁			
	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			今日は、田代小です。			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			だしは、「こんぶとかつおぶし」です。具(具)には赤の食べもの			
	白身魚のこうそう焼き	あぶら	ホキ	こうそう焼き調味料 しょうゆ さけ	の「とりにくだんご、わかめ」みどりの食べもの「たまねぎ、にんじん、えのき」だけが入っています。			
ほうれんそうのいため物	あぶら		もやし どうもろこし ほうれんそう にんじん しょうゆ しお こしょう					
とりだんごのみそ汁		とりにくだんご わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのき	だしこんぶが かつおぶし	625	24.3	274	
17水	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			ナムルと油淋鶏			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ナムルは、野菜を茹でたり炒めたりして、ごま油やんにくなどで			
	ユーリンチー	でんぱん あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく しょうが ねぎ	しお さけ しょうゆ す	で味付けした韓国のおえ物料理です。ユーリンチーは、揚げた		
	ナムル	ドレッシング ごま		ほうれんそう もやし キャバツ	しお	とり肉に刻みネギのはいた甘酸っぱいタレをかけた中国生まれ		
	五目スープ	あぶら	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ きくらげ	五目スープ しょうゆ しお	の揚げ物料理です。		
18木	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			640	24.5	303	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ポークビーンズとチリコンカン			
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう オリーブオイル	ぶたにく 大豆 青大豆 手豆 金時豆	たまねぎ にんにく にんじん トマト パセリ	ソース しお こしょう	ポークビーンズは、大豆やインゲン豆とぶた肉を煮込んだトマト		
	ごほうサラダ	さとう たまごなしマヨネーズ ごま	いりたまご まぐろあぶらづけ	ごぼう キャバツ にんじん	しょうゆ かりん しお こしょう	味の7割の家庭料理です。チリコンカンは、7割のチリ州の料理		
19金	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			563	21.0	315	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			よくかんで食べる			
	あじフライ	あぶら	あじフライ		よくかんで食べると、消化を助ける働きだけではなく、脳をし			
	きりぼし大根のサラダ	ドレッシング ごま	ハム	こまつな キャバツ どうもろこし きりぼしだいこん	げきして発達を促したり、食べすぎを防いだりよい効果があ			
とうふとわかめのすまし汁		とうふ わかめ	たまねぎ えのき	だしこんぶ しょうゆ しお	くさんあります。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。			
22月	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			584	26.9	289	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			交互に食べる			
	とり肉のつくね焼き	パンこ さとう でんぱん	とりにく だいず	たまねぎ えのき	「交互に食べる」とは、ごはんや肉や魚などを使ったおかず、野			
	おかかいため	さとう あぶら	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん こんにゃく	しょうゆ かりん	菜を使ったおかず、汁ものを少しずつ交互に食べることをさし		
キャバツのみそ汁		あつあげ みそ	キャバツ たまねぎ ねぎ	にぼし かつおぶし	ます。この食べ方は、口の中で様々な味を楽しみことができ、			
23火	ちゅうか風ませごはん	せいはいくまい きょうかまい さとう あぶら	やきぶた 冷凍炒りたまご	たまねぎ たけのこ えだまめ にんにく にんじん ねぎ	しょうゆ さけ しお こしょう	553	22.7	273
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しせいよく食べよう			
	ビーフンスープ	ビーフン あぶら	ぶたにく	たまねぎ きくらげ にんじん こまつな	ビーフンスープ しょうゆ しお	よい姿勢で食することはマナーであるとともに、消化吸収にも		
						関係します。足を組んだり、足をテーブルの外に出したりと姿		
24水	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			663	26.8	296	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ひじきなど海そうは日本の伝統食			
	とり肉のレモン煮	でんぱん あぶら さとう	とりにく	しょうが レモン	さけ しょうゆ	海そうは、米、魚とならぶ日本の伝統食です。コンブ、ノリ、ワカ		
	ひじきとツナのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ ひじき	もやし どうもろこし にんじん こまつな	しお	メ、ヒジキなどがよく食べられています。海そうはミネラル(無		
かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき かぼちゃ ねぎ	にぼし かつおぶし	機質)が豊富です。ミネラルは健康な体をつくるために重要な			
25木	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			606	27.5	325	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			歯と口の健康と食べもの			
	厚揚げのぴりから煮	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ こうやどうふ	れんこん こんにゃく ころもろこし にんじん えだまめ ほししいたけ	しょうゆ かりん トマト ソース	毎日の食事の中で、しっかりと「かみごたえのある食べもの」を		
	ほうれんそうのごま酢あえ	ごま さとう	とりにく	もやし きゅうり ほうれんそう にんじん	しょうゆ す しお	食べることは歯と口の健康を守るために大切です。大きめに		
26金	食パン	しょくパン			567	25.5	289	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スパゲティ			
	なすとひき肉のスパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	だいず ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ なす スズキニ にんにく にんじん トマト	ワイン しお こしょう しょうゆ	スパゲティは、イタリア料理で使われる「パスタ」のなかまです。		
	イタリアンサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャバツ きゅうり えだまめ どうもろこし にんじん	しお	「パスタ」はデュラム小麦粉を練って作っためん類のことをい		
29月	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			626	19.1	275	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはんを食べよう			
	はるまき	あぶら	はるまき		ごはんはきいろの食べ物です。主にエネルギーのもとになり			
	ちゅうかサラダ	ドレッシング ごま	かにかまふうかまぼこ	もやし ほうれんそう きゅうり どうもろこし	しお	ます。体の中でブドウ糖に変わり、脳や神経系のエネルギーの		
とり肉とちんげんさいのスープ	あぶら	とりにく どうふ	たまねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ えのき	ビーフンスープ しょうゆ しお	もととして働きます。しっかりとごはんを食べるようにしまし			
30火	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			563	26.4	284	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソーキ汁			
	白身魚のマヨネーズ焼き	たまごなしマヨネーズ	ホキ		ソーキ汁は、ぶたの骨つきあばら肉(ソーキ)と昆布、野菜を煮			
	野菜いため	あぶら		キャバツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ ワイン しお	込んだ汁物の伝統的な家庭料理です。給食では「ソーキ」のか		
ソーキ汁	あぶら	ぶたにく こんぶ	だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	だしこんぶ しょうゆ しお	わりにぶたも肉を使ってつくりました。			
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。					592	24.1	301	
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。					650	21.1~32.5	350	
					1食あたりの平均値(鳥栖市中学年) 基準値(中学年)			