

令和8年度



9 月 こんだてよい表

給食の目標:

生活リズムを見なおそう


 田代小学校
 弥生が丘小学校
 麓小学校

日 曜 日	献立名	ざいりょう ※ かわれることがあります			調味料	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		さいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		kcal	g	mg
		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		
2 水	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				635	22.0	279
	牛乳		ぎゅうにゅう			9月の給食目標		
	とり肉のガーリック揚げ	でんぶん,あぶら	とりにく	にんにく	しょうゆ,しょうゆ	9月の給食目標は「後片付けをきちんとしよう」です。お茶碗やお皿に食べ物が残らないようにきれいに食べましょう。また、協力して最後まできれいに後片づけをしましょう。		
	マカロニソテー	マカロニ	ハム	にんじん,たまねぎ	カレー粉,塩,こしょう			
	野菜スープ	じゃがいも,あぶら	ウィンナー	キャベツ,たまねぎ,にんじん,パセリ	からスープ,野菜(豆),ワイン,しょうゆ,塩,こしょう			
3 木	ポークカレー	せいはくまい,きょうかまい,じゃがいも,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	カレールー,ケチャップ,ソース,しょうゆ	611	28.5	325
	牛乳		ぎゅうにゅう		ワイン,塩,こしょう,カレー粉	旬の果物		
	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,こまつな,きゅうり,とうもろこし	しょうゆ,こしょう	今日は9月に旬を迎える「マスカット」です。鮮やかな緑色がとてもきれいですね。瑞々しく甘くてとてもおいしいです。マスカットはぶどうの仲間です。一番人気があるのが「シャインマスカット」だそうです。		
	マスカット			マスカット				
						668	25.1	256
4 金	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				生活リズムを見直そう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			夏休みの間に生活リズムが乱れてしまっている人はいませんか。早寝、早起きをして朝ごはんを食べると生活リズムが整い、一日を元気に過ごすことができます。		
	豚肉のスタミナ炒め	さとう,あぶら,ごま	ぶたにく	たまねぎ,しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,みりん			
	野菜炒め	あぶら	ベーコン	キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ,酒,塩,こしょう			
	とうふとたまねぎのみそ汁		あぶらあげ,とうふ,わかめ,みそ	たまねぎ	煮干し,かつおぶし			
7 月	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				641	22.1	326
	牛乳		ぎゅうにゅう			はしの向きをどうえよう		
	ホキフライ(あおさ入り)	あぶら	しろみざかなフライ(ホキ)			はしの向きをそろえてはし箱に入れましょう。皆さんの食器が給食センターに戻ってきたときに、はしの向きがそろっているときれいに早く洗うことができます。		
	ベーコンともやしのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ,もやし,ほうれんそう,とうもろこし	しょうゆ,酒,塩,こしょう			
	大豆とウィンナーのスープ	マカロニ,あぶら	ウィンナー,だいず	たまねぎ,えだまめ,にんじん	からスープ,野菜(豆),ワイン,しょうゆ,塩,こしょう			
8 火	くりときのこのごはん	せいはくまい,きょうかまい,くり,あぶら,さとう	とりにく,あぶらあげ	ごぼう,にんじん,えのき,しめじ,ほししいたけ,えだまめ	しょうゆ,酒,みりん,塩	596	24.7	413
	牛乳		ぎゅうにゅう			重陽の節句		
	きっかしゅうまい		きんししゅうまい			9月9日は、五節句の一つである「重陽の節句」の日です。悪い気を払い、長生きをし、健康でいられるように栗ご飯や菊を使った料理を食べる風習があります。		
	あきなすのみそ汁		あつあげ,みそ	なす,たまねぎ,ねぎ	煮干し,かつおぶし			
9 水	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				618	23.7	277
	牛乳		ぎゅうにゅう			お皿をピカピカにして返そう		
	いわしの甘露煮		いわしかんろに			食べ終わった時に、お皿にまだ食べ物やご飯つぶが残っている人はいませんか。食事のマナーとして、お皿の上は食べ物が残らずきれいに食べるのがよい食べ方です。		
	小松菜のアーモンドあえ	さとう,アーモンド		もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ,みりん,塩			
	豚汁	さつまいも,あぶら	ぶたにく,あつあげ,みそ	だいこん,ごぼう,ねぎ	煮干し,かつおぶし			
10 木	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				548	22.3	290
	牛乳		ぎゅうにゅう			しらすぼし		
	鶏肉とじゃがいもの煮物	じゃがいも,さとう,あぶら	とりにく,こうやどうふ	たまねぎ,こんにゃく,にんじん,ほししいたけ	しょうゆ,みりん,酒	「しらすぼし」は頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚です。骨ごと食べられるため、私たちの骨や歯を丈夫にしてくれる「カルシウム」をしっかりとることができます。		
	梅しらすあえ	さとう	しらすぼし	キャベツ,もやし,きゅうり,うめ,ねりうめ	しょうゆ,みりん,塩			
11 金	焼きおにぎり	やきおにぎり				697	34.7	281
	牛乳		ぎゅうにゅう			果物を食べよう		
	焼きそば	ちゅうかめん,焼きそば用中華麺,あぶら	えび,ぶたにく,かまぼこ,あおのり	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	焼きそば用中華ソース,しょうゆ,塩,こしょう	今日のフルーツおえには、みかん、パイナップル、おうとう、りんご、すいかなどたくさんのお果物が入っています。果物にはビタミンやミネラル、食物繊維など栄養もたっぷり入っています。		
	フルーツあえ	ゼリー,さとう		みかん,パイナップル・おうとう・りんご,すいか	塩			
14 月	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				576	23.5	292
	牛乳		ぎゅうにゅう			白ご飯をしっかり食べよう		
	とり肉のレモン煮	でんぶん,あぶら,さとう	とりにく	レモン	しょうゆ,しょうゆ	ご飯は黄色の食品の仲間です。私たちが生きていくためのエネルギーの元になります。ごはんをしっかりと食べないと午後から集中力が続かないので、残さず食べましょう。		
	華わかめのいため煮	さとう,あぶら	さつまあげ,くわかめ	こんにゃく,ごぼう,にんじん	しょうゆ,酒,みりん			
	とうふのみそ汁		とうふ,みそ	たまねぎ,えのき,ねぎ	煮干し,かつおぶし			
15 火	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				569	24.0	277
	牛乳		ぎゅうにゅう			協力して後片づけしよう		
	ぶた肉のみそ焼き	さとう,あぶら	ぶたにく,みそ	たまねぎ	しょうゆ,酒,みりん	後片づけまでが給食の時間です。みんなで協力して後片づけをすることが大切です。後片づけをきちんとすると次の日に気持ちよく使えます。		
	ごま昆布あえ	ごま	しおこんぶ	ほうれんそう,もやし,にんじん	しょうゆ,塩			
	五目汁	あぶら	とりにく,ちくわ	だいこん,にんじん,ごぼう,ほししいたけ,ねぎ	だしこんぶ,かつおぶし,塩,しょうゆ,みりん			

	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				
16 水						691	21.1	306
	おやこ丼	せいはくまい, きょうかまい, でんぶん, あぶら	とり, く, かまぼこ, 冷凍たまご, 冷凍炒りたまご	たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ	だしこんぶ, かつおぶし, 塩, しょうゆ	親子丼		
	牛乳		ぎゅうにゅう			鶏肉と卵をだして甘辛く味つけた料理が親子丼です。ごはんのにせて食べましょう。鶏肉と卵は赤の仲間の食品で、体や骨を作ってくれるタンパク質が多く入っています。		
	キャベツとわかめの酢の物	さとう	わかめ	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	すししょうゆ, 塩			
	はんぺんのすまし汁		はんぺん	たまねぎ, えのき, ねぎ	だしこんぶ, かつおぶし, 塩, しょうゆ, 酒			
17 木						574	27.2	294
	ご飯	せいはくまい, きょうかまい				葉物野菜を食べよう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「葉物野菜」とは、ほうれん草、小松菜、チンゲンサイなど「葉」の部分を食べる野菜のことです。緑色の「葉」の部分は栄養も多いのでしっかりと食べましょう。		
	春巻き	あぶら	はるまき					
	チンゲンサイのソテー	あぶら	ぶたにく	もやし, キャベツ, チンゲンサイ	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう			
鶏団子のスープ	あぶら	とりにく, だんご	たまねぎ, たけのこ, きくらげ, ねぎ	からスープ, 野菜タネン, しょうゆ, 塩, こしょう				
18 金						698	26.0	369
	ご飯	せいはくまい, きょうかまい				旭小6年生が考えたみそ汁		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は旭小6年生が考えたみそ汁です。だしは「かつおぶし」、実(具)は黄のなかまが「さつまいも」、赤のなかまが「とりにく」、みそ、緑が「たまねぎ、ねぎ」です。栄養満点のみそ汁です。		
	さんまのしょうが煮		さんま, しょうがに					
	五目きんぴら	さとう, あぶら, ごま	さつまあげ, だいず	れんこん, ごぼう, こんにゃく, にんじん	しょうゆ, 酒			
さつまいもとねぎのみそ汁	さつまいも	とりにく, みそ	たまねぎ, ねぎ	かつおぶし				
24 木						597	25.4	286
	ご飯	せいはくまい, きょうかまい				朝ごはんを食べよう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			朝ごはんを食べると、午前中授業に集中でき、元気に過ごすことができます。夜は早くねると、早起きができ朝ごはんをしっかり食べることができます。		
	マーボーじゃがいも	じゃがいも, さとう, あぶら, ごまあぶら, でんぶん	ぶたにく, だいず, みそ	たまねぎ, たけのこ, ねぎ, しょうが, にんにく, ほししいたけ	からスープ, しょうゆ, 塩, みりん, しょうゆ, 酒			
	パンパンジー	ドレッシング, ごま	とりにく	もやし, きゅうり, にんじん, とうもろこし, きりぼしだいこん				
25 金						632	23.4	299
	ご飯	せいはくまい				中秋の名月		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「中秋の名月」とは月がとてもきれに見える秋に「おいしいお米や野菜がどれかありがとう」と感謝をする日です。月に見立てた「お月見団子」や収穫時期を迎える「里手」を食べる風習があります。		
	とり肉のねぎ塩焼き	ごま	とりにく	たまねぎ, ねぎ	ソイートレッシング, しょうゆ, 塩			
	いそあえ	さとう	のり	キャベツ, こまつな, もやし, にんじん	しょうゆ, みりん, 塩			
つきみ汁	れいとうしらたまもち, さといも	とりにく	だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ	だしこんぶ, かつおぶし, 塩, しょうゆ				
お月見デザート	おつきみだいふく					621	20.3	279
28 月						体は食べ物からできている		
	ご飯	せいはくまい, きょうかまい				私たちの体は、食べたものからできています。毎日元気に過ごすため、まだ成長するために食べることはとても大切です。お皿につがれたものは残さず食べましょう。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ちくわのいそべあげ	ごむぎこ, あぶら	ちくわ, あおさ		さけ, 酒			
	ひじきのいために	さとう, あぶら	とりにく, ひじき	こんにゃく, にんじん, ごぼう, えだまめ	しょうゆ, みりん, 酒			
魚そうめんのすまし汁		うおそうめん, かまぼこ	たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ	だし昆布, かつおぶし, 塩, しょうゆ, みりん				
29 火						552	23.9	288
	食パン	しよくパン				ナポリタン		
	牛乳		ぎゅうにゅう			みなさんの大好きな「ナポリタン」は日本生まれのスパゲティです。昭和20年頃に横浜で生まれたそうです。ウィンナー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくなどを入れ、ケチャップで味付けします。		
	ナポリタン	スパゲティ, あぶら	ウィンナー	たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく	トマトピューレ, ケチャップ, ソース, 塩, こしょう			
	ツナポテトサラダ	じゃがいも, たまご, なまよネーズ	まぐろあぶらづけ	きゅうり, にんじん, とうもろこし, えだまめ	塩, こしょう			
いちご&マーガリン	いちご&マーガリン					560	21.4	290
30 水						9月をふりかえろう		
	ご飯	せいはくまい, きょうかまい				9月の目標は「生活リズムをみなおそう」でした。「早ね、早おき、朝ごはん」で元気に過ごすことができましたか。朝ごはんをしっかり食べて10月からも元気にがんばりましょう。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	焼き肉	さとう	ぎゅうにく	たまねぎ, にんにく, しょうが	りんごピューレ, しょうゆ, 酒, ケチャップ			
	ナムル	ドレッシング, ごま		もやし, キャベツ, ほうれんそう, にんじん	塩			
わかめスープ	あぶら	わかめ	たまねぎ, えのき, こまつな	からスープ, 野菜タネン, しょうゆ, 塩, こしょう				
* 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)		616	24.4	302
				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。



せいかつリズムをみなおそう

生活リズムをととのえるためには、早ね、早おき、朝ごはんを心がけることが大切です。
早おきて、朝ごはんを食べるとあたまや体が自覚めます。
午前中は、元気に勉強や運動をがんばることができます。
なるべく、決まった時間に寝たり、起きたりすることで生活リズムが整います。
朝ごはんはなぜ大切なのでしょう。
夜ねむっているときも、私たちの心臓はずっと動いていて、こきゅうも行われています。
そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。
朝ごはんは、ねむっていたあたまや体を自覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。

朝ごはんをしっかり食べるためには

- ①早起きしてゆとりをもつ
- ②夕ごはんを夜おそくに食べない
- ③ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない

こころをこめてきゅうしょくのあとかたづけをしよう

給食の後片づけは、感謝の気持ちをもって、ていねいにしましょう。

- ①食べ残しは決まりをまもって食缶に戻しましょう
- ②食器に食べ物がついていないか確認して戻しましょう
- ③配膳台をきれいにしましょう

