

令和8年度



9 月 こんだてよてい表

給食の目標:

生活リズムを見なおそう

若葉小学校
基里小学校
旭小学校

日 曜	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 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		献立のメッセージ		
2 水						668	25.1	256
	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				
3 木						635	22.0	279
	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				9月の給食目標		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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付けをしましょう。		
	とり肉のガーリック揚げ	でんぷん,あぶら	とりにく	にんにく	塩,酒,しょうゆ			
	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	野菜スープ,野菜ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう				
4 金						611	28.5	325
	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	カレー粉,クチャブ,ソース,しょうゆ	旬の果物		
	牛乳		ぎゅうにゅう		ワイン,塩,こしょう,カレー粉	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、一番人気があるのが「シャインマスカット」だそうです。		
	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	塩,こしょう			
	マスカット			マスカット				
7 月						618	23.7	277
	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				お血をピカピカにして返そう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
	いわしの甘燗煮		いわしかんろに					
	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				
8 火						641	22.1	326
	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				はしの向きをそろえよう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
	ホキフライ（あおさ入り）	あぶら	しろみぎかなフライ(ホキ)					
	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	野菜スープ,野菜ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう				
9 水						596	24.7	413
	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	重陽の節句		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
	きっかしゅうまい		きっかしゅうまい					
	秋なすのみそ汁		あつあげ,みそ	なす,たまねぎ,ねぎ	煮干し,かつおぶし			
10 木						576	23.5	292
	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				白ご飯をしっかり食べよう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			ご飯は黄色い食品の仲間ですが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。		
	とり肉のレモン煮	でんぷん,あぶら,さとう	とりにく	レモン	酒,しょうゆ			
	華わかめのいため煮	さとう,あぶら	さつまあげ,くわわかめ	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				
11 金						548	22.3	290
	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				しらすぼし		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「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」をしっかり摂ることができます。		
	とり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			
	うめしらすあえ	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			
14 月						697	34.7	281
	焼きおにぎり	焼きおにぎり				果物を食べよう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日のフルーツ和えには、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。		
	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	焼きそば用ソース,しょうゆ,塩,こしょう,酒			
	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			
15 火						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	野菜スープ,野菜ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう				

	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				
						569	24.0	277
16 水	ご飯	せいはいまい,きょうかまい				協力して後片づけしよう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
	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,みりん			
	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			
17 木	おやこ丼	せいはいまい,きょうかまい,でんぶ,あぶら	とりにく,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	691	21.1	306
	牛乳		ぎゅうにゅう			親子丼		
	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,しょうゆ,塩	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。		
	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			
18 金	ご飯	せいはいまい				632	23.4	299
	牛乳		ぎゅうにゅう			朝ごはんを食べよう		
	とり肉のねぎ塩焼き	ごま	とりにく	たまねぎ,ねぎ	ノオイル"レタラ",しょうゆ,塩	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。		
	いそあえ	さとう	のり	キャベツ,ごまつな,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			
24 木	ご飯	せいはいまい,きょうかまい				698	26.0	369
	牛乳		ぎゅうにゅう			旭小6年生が考えたみそ汁		
	さんまのしょうが煮		さんましょうがに			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)は黄のなかが「さつまいも」、赤のなかが「とりにく、みそ」、緑が「たまねぎ、ねぎ」です。		
	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	米食満点のみそ汁です。		
	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			
25 金	ご飯	せいはいまい,きょうかまい				597	25.4	286
	牛乳		ぎゅうにゅう			中秋の名月		
	麻婆じゃがいも	じゃがいも,さとう,あぶら,ごまあぶら,でんぶ	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	がesus"ふらゆ,酒,みりん,しょうゆ,パンソウ	「中秋の名月」とは月がとともきれいに見える秋に「おいしいお米や野菜がとれありがとう」と感謝をする日です。		
	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		月に見立てた「お月見団子」や収穫時期を迎える「里芋」を食べる風習があります。		
	お月見デザート	おつきみだいふく						
28 月	ご飯	せいはいまい,きょうかまい				560	21.4	290
	牛乳		ぎゅうにゅう			9月をいかにしよう		
	焼き肉	さとう	ぎゅうにく	たまねぎ,にんにく,しょうが	りんごでユレ,しょうゆ,酒,カチャパン	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。		
	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	しお塩			
	わかめスープ	あぶら	わかめ	たまねぎ,えのき,ごまつな	がesus"鮮味アミノ酸,塩,コショウ			
29 火	ご飯	せいはいまい,きょうかまい				621	20.3	279
	牛乳		ぎゅうにゅう			体は食べ物からできている		
	ちくわのいそべあげ	こむぎご,あぶら	ちくわ,あおさ		さけ酒	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、また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。		
	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			
30 水	食パン	しよパン				552	23.9	288
	牛乳		ぎゅうにゅう			ナポリタン		
	ナポリタン	スパゲティ,あぶら	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,ケチャップ,ワイン,塩,コショウ,ソース	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。		
	ツナパテサラダ	じゃがいも,たまごなしマヨネーズ	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						
* 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目覚めます。昼間は、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目覚めさせ、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後に戻しましょう
 - 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

