

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



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	たんぱく質	カルシウム
		きいろの食べ物	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	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,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	塩,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、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				
3 木	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				668	25.1	256
	牛乳		ぎゅうにゅう			生活リズムを見直そう		
	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	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、一日を元気にすごすことができます。		
	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			
4 金	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	塩,酒,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付けをしましょう。		
	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	野菜スープ,野菜ダイオウ,ワイン,しょうゆ,塩,こしょう			
7 月	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、五節句のひとつである「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葉ご飯や菊を使った料理を食べる風習があります。		
	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			
8 火	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		いわし甘露煮			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			
9 水						641	22.1	326
	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				はしの向きをどうえよう		
	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	白身魚フライ(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			
10 木	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,野菜ダイオウ,しょうゆ,塩,こしょう	697	34.7	281
	焼きおにぎり	やきおにぎり				果物を食べよう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日のフルーツあえには、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	焼きそばソース,ソース,しょうゆ,塩,こしょう,菜			
	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			
11 金						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	でんぶん,あぶら,さとう	とりにく	レモン	酒,しょうゆ			
	茎わかめのいため煮	さとう,あぶら	さつまあげ,くわがめ	こんにやく,ごぼう,にんじん	しょうゆ,酒,みりん			
14 月	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	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」をしっかりとることができます。		
	とり肉とじゃがいもの無糖	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,こんにやく,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			
15 火						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,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。ごはんのせて食べましょう。鶏肉と卵は赤の食品で、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			

	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						574	27.2	294
	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				献立のメッセージ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			葉物野菜を食べよう		
	春巻き	あぶら	はるまき			「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。		
	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			
17 木	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	鶏スープ,野菜(イコン),しょうゆ,塩,こしょう	569	24.0	277
	ご飯	せいはくまい,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。		
	豚肉のみそ焼き	さとう,あぶら	ぶたにく,みそ	たまねぎ	しょうゆ,酒,みりん			
	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			
18 金	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,かつおだし,塩,しょうゆ,みりん	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と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,でんぷん	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	鶏スープ,しょうゆ,酒,みりん,塩,かつおだし			
	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				
24 木	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				632	23.4	299
	牛乳		ぎゅうにゅう			佐賀県でとれるのり		
	とりにくのねぎ塩焼き	ごま	とりにく	たまねぎ,ねぎ	ナオイ(ト)レシシガ,しょうゆ,塩	佐賀県でとれる「海苔」はとてもおいしく、全国的にも有名です。「海苔」は、海の野菜と呼ばれるほど栄養がたくさん入っています。磯辺えにして野菜と一緒においしく食べられます。		
	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,かつおだし,塩,しょうゆ			
25 金	ご飯	せいはくまい,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「かつおだし」、実(真)は真のなかが「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。栄養満点のみそ汁です。		
	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,こんにやく,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	かつおだし			
28 月	お月見デザート	おつきみだいふく				552	23.9	288
	食パン	しょくパン				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,コン,しょうゆ,ソース			
	ツナポテトサラダ	じゃがいも,たまご,なまヨネーズ	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			
29 火	いちご&マーガリン	いちご&マーガリン				560	21.4	290
	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				9月をふいかえろう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			9月の目標は「生活リズムをみなおそう」でした。「早ね、早起き、朝ごはん」で元気に過ごすことができました。朝ごはんをしっかりと食べて10月から元気にがんばりましょう。		
	焼き肉	さとう	ぎゅうにく	たまねぎ,にんにく,しょうが	りんごジュレ,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			
30 水	わかめスープ	あぶら	わかめ	たまねぎ,えのき,ごまつな	鶏スープ,野菜(イコン),しょうゆ,塩,こしょう	621	20.3	279
	ご飯	せいはくまい,きょうかまい				体は食べ物からできています		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。お皿につかれたものは残さず食べましょう。		
	ちくわのいそべあげ	こむぎ,あぶら	ちくわ,あおさ		しょうゆ			
	ひじきのいために	さとう,あぶら	とりにく,ひじき	こんにやく,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,かつおだし,塩,しょうゆ,みりん			
	* 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、早起き、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と食べるためには

- 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

