

令和8年度

◎日本や地域の食文化を知ろう

給食の目標: ◆正しく配ぜんしように

11 月 こんだてよてい表

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 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		献立のメッセージ		
2 月						609	22.7	298
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				11月の給食目標		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今月の給食 目標は「日本や地域の食文化を知ろう」「正しく配ぜんしように」です。私たちの食事には、日本や各地域で長い時間をかけて作られた食べ方の知恵や歴史がつまっています。どんな知恵や歴史があるか探しながら、給食を食べましょう。		
	さばのみそ煮		さばのみそに					
	五目きんぴら	ごま,あぶら,さとう	ぶたにく,さつまあげ	ごぼう,きりぼしだいこん,にんじん,こんにゃく	しょうゆ,酒,みりん,塩			
ふのみそ汁	ふ,じゃがいも	わかめ,みそ	たまねぎ,ねぎ	かつおぶし,煮干し	638	30.4	277	
4 水								
	かしわめし	せいはくまい,きょうかまい,くろざとう,さとう	とりにく,みそ,きんしたまご,り	しょうが	みりん,しょうゆ,酒,塩	かしわめし		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は、鳥栖駅で売られている有名な弁当「かしわめし」をイメージした給食です。甘いすいもろとごはんの組み合わせがぴったりで、なんと100年以上も売れ続けている大人気の味です。		
	蒸ししゅうまい		しゅうまい					
	ぶた汁うどん	うどん,あぶら	ぶたにく,みそ	はくさい,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	煮干し,かつおぶし,酒			
5 木						596	22.7	272
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				どんなおかずにも合う「ごはん」		
	牛乳		ぎゅうにゅう			日本の食事の中心は「ごはん」です。ごはんは、肉、魚、野菜など、どんなおかずにも合う優れた食べ物です。ごはんとおかずと一緒に食べることで、栄養のバランスも自然とよくなります。		
	ハーブ入りあじフライ	あぶら	ハーブいりあじフライ					
	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				
とうふのスープ	あぶら,でんぱん	ぶたにく,とうふ	たまねぎ,だいこん,えのき,ねぎ	からスープ,野菜ブイヨン,しょうゆ,塩,酒	602	28.2	330	
6 金								
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				秋からおいしい「里いも」		
	牛乳		ぎゅうにゅう			里いもは、秋から冬においしくなる「いも」です。モチモチ、トロットとろける、他にはないおいしさがあります。今日は、みそ汁で、秋の里いもを味わいましょう。		
	ぶた肉のしょうが焼き	さとう,あぶら	ぶたにく	たまねぎ,しょうが	こしょう,しょうゆ,酒			
	小松菜の煮びたし	あぶら,さとう	あぶらあげ	こまつな,もやし	しょうゆ,みりん			
里いものみそ汁	さといも	みそ	えのき,たまねぎ,はくさい	煮干し,かつおぶし	659	26.6	312	
9 月								
	ビーフカレー	せいはくまい,きょうかまい,じゃがいも,カレー,あぶら	ぎゅうにく,スキムミルク,チーズ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	塩こしょう,ウインナー,ケチャップ,カレー,ソース,しょうゆ,塩,こしょう	「いい・歯」の日		
	牛乳		ぎゅうにゅう			11月8日は「いい・歯」の日でした。じょうぶな歯を作るには、よくかむことが大切です。今日のサラダも「かむ」ことを意識して食べましょう。よくかむと、材料ごとの歯ごたえや味の違いも楽しめます。		
	チキンサラダ	ごま,ドレッシング	とりにく	れんこん,キャベツ,きゅうり,えだまめ	しょうゆ,す,塩,こしょう			
						651	24.6	272
10 火								
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				正しく配ぜんしように		
	牛乳		ぎゅうにゅう			配ぜんは、食べる人のことを考えてなれます。手前には、左にごはん、右に汁を盛ります。奥は、真ん中におかず皿、右に牛乳を盛ります。このように正しくならべると、食器を持ち上げやすく、給食をこぼさずに食べられます。		
	サーモンフライ	あぶら	サーモンフライ					
	コーンとツナのサラダ		まぐろあぶらづけ	とうもろこし,きゅうり,キャベツ,にんじん	す,こしょう,塩			
大根スープ	あぶら	ベーコン,だいず	たまねぎ,だいこん	からスープ,野菜ブイヨン,しょうゆ,ウインナー,塩,こしょう	718	30.1	282	
11 水								
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				宮崎県の料理		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は宮崎県の料理です。「チキン南ばん」は、手作りのタルタルソースでいただきます。「ざぶ汁」は、たくさんの具を「ざぶざぶ」煮こんだ栄養満点の汁ものです。どちらも、海と山に囲まれた宮崎県の、ふるさとの味です。		
	チキン南ばん	こむぎこ,あぶら,さとう	とりにく		塩,こしょう,酒,す,しょうゆ			
	タルタルソース	たまごなしマヨネーズ	たまご	きゅうり,たまねぎ,とうもろこし	しょうゆ,りんご酢,塩			
ざぶ汁	じゃがいも,あぶら	さつまあげ,かまぼこ,あつあげ	ほししいたけ,かぼちゃ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	しょうゆ,みりん,酒,煮干し,だし,昆布	682	24.3	287	
12 木								
	ケチャップライス	せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら	ぶたにく,だいず	マッシュルーム,たまねぎ,にんじん	ケチャップ,トマトピューレ,ソース,ワイン,塩,こしょう	洋なし		
	牛乳		ぎゅうにゅう			果物の「洋なし」を見たことがありますか。洋なしは秋においしくなる果物です。ひょうたんのようなおもしろい形をしていて、なめらかな舌ざわりと独特の香りが特長です。その洋なしを、今日はゼリーでいただきます。		
	ポトフ	じゃがいも,あぶら	ウインナー	キャベツ,たまねぎ,にんじん	からスープ,野菜ブイヨン,しょうゆ,ワイン,塩,こしょう			
	洋なしゼリー	ラ・フランスゼリー						
						579	24.9	277
13 金								
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				料理で季節を感じよう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は「白身魚のもみじ焼き」です。赤いもみじの葉をイメージしたソースがかかっています。日本人は、昔から料理で季節の訪れを感じて楽しんでできました。もみじが見える秋の景色を想像しながらいただきます。		
	白身魚のもみじ焼き	マヨネーズ	ホキ	にんじん	しょうゆ,酒,しょうゆ,みりん			
	にら野菜いため	あぶら	ハム	にら,キャベツ,にんじん,もやし	塩,こしょう,しょうゆ			
あおさのみそ汁		あおさ,とうふ,みそ	たまねぎ,えのき	煮干し,かつおぶし	593	25.5	297	
16 月								
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				ひじき		
	牛乳		ぎゅうにゅう			日本人は、大昔からいろいろな海そうを食べて健康を守ってきました。今日食べる「ひじき」も海そうのひとつで、骨や歯を強くする栄養がたっぷりです。いその香りを楽しみながらいただきます。		
	あじのあげ煮	でんぱん,あぶら,さとう	あじ		しょうゆ,みりん			
	ひじきのいため煮	さとう,あぶら	とりにく,ひじき,だいず	こんにゃく,にんじん,えだまめ	しょうゆ,酒			
とうふのすまし汁		とうふ,かまぼこ	ほししいたけ,ねぎ	だし昆布,かつおだし,酒,塩,しょうゆ				

	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		
17 火	【給食なし：麓小】					608	23.9	288
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				ポークビーンズ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマト味でコトコト煮こむので、豆にもお肉のうまがしみこんでおいしく食べられます。普段、あまり豆を食べない人も、もっと豆を食べたくなるおいしさです。		
	ポークビーンズ	じゃがいも、てぼうめ、きんときまめ、さとう、あぶら	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、トマト	クチャブ、ワイン、しょうゆ、ソース、塩、こしょう			
	キャベツとツナサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ、だいこん、とうもろこし、にんじん、きゅうり				
18 水	【給食なし：田代小】					617	23.2	425
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				弥生が丘小の6年生が考えたみそ汁		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は、弥生が丘小の6年生が考えたみそ汁です。献立のおすすめのポイントは、「旬の野菜を使ったこと」そして「おいしいところ」です。旬の野菜のおいしさを楽しみましょう。		
	さんまかぼすレモン煮		さんまかぼすレモンに					
	大根のごますあえ 切り干し大根のみそ汁	さとう、ごま さつまいも		だいこん、もやし、にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ、す、塩 だし昆布			
19 木	【給食なし：弥生が丘小】					623	26.6	263
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				秋はきのこ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			秋は、おいしい食べ物がたくさん出回ります。そのひとつが「きのこ」です。今日は、4種類のきのこが入ったきのこ汁です。「どれが好きかな」と、見た目、歯ごたえ、味を比べながら食べましょう。		
	とんかつ	こむぎこ、パンこ、あぶら	ぶたにく		しょうゆ、みりん、酒			
	そえ野菜 きのこ汁	ドレッシング あぶら		キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、しめじ、えのき、エリンギ、ねぎ	ソース 塩、黒酢、だしこんぶ、塩、おろし、しょうゆ、塩、黒酢			
20 金						604	24.5	289
	少なめごはん	せいはくまい、きょうかまい				丸ぼうろ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			佐賀県には、昔、外国から来た砂糖を運ぶ道「シュガーロード」があり、おいしいお菓子がたくさん生まれました。「丸ぼうろ」はその代表のひとつです。今日は、鳥栖市のお菓子屋さんで作ってもらった「丸ぼうろ」です。		
	おでん	さといも	とりにく、ちくわ、あつあげ	だいこん、こんにゃく	からスープ、豚骨パウダー、しょうゆ、みりん、酒			
	ごましらすあえ 丸ぼうろ	ごま、さとう まるぼうろ	しらすぼし	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、もやし	しょうゆ、みりん			
24 火						552	26.8	285
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				和食にかかせない「だし」		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「和食」の特徴のひとつは、こんぶやかつお節などからおいしさを引き出した「だし」を使うことです。「だし」を使うと、料理がおいしく体に優しくなります。昔の人の知恵がつまった食べ方です。		
	白身魚の西京焼き	さとう	メルルーサ		米みそ、酒、みりん、しょうゆ			
	五目きんぴら もちみじんのすまし汁	さとう、あぶら、ごま なまふ	ぶたにく、さつまあげ かまぼこ、わかめ	れんこん、ごぼう、こんにゃく、にんじん えのき	しょうゆ、みりん、酒 だし昆布、かつおだし、しょうゆ、塩、黒酢			
25 水						597	24.9	307
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				のり		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「のり」は佐賀県のじまの食べもののひとつです。海の恵みと、作る人の知恵や努力でおいしい「のり」が作られます。鰯干しとじ色とつや、パリッとしたかみごたえと、その後のくちどけは、どこにも負けないおいしさです。		
	肉どうふ	マロニー、さとう、あぶら	ぎゅうにく、とうふ	はくさい、たまねぎ、えのき、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん			
	切り干し大根のドレッシングあえ 味付けのり	ドレッシング		きりぼしだいこん、キャベツ、もやし、にんじん	塩			
26 木						657	23.3	330
	ルーローはん	せいはくまい、きょうかまい、さとう、ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく	たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく	しょうゆ、オイスターソース、酒、塩	台湾の料理「ルーローはん」		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は、日本のおとなり、台湾の料理です。「ルーローはん」は、「甘からく煮こんだお肉をのせたごはん」という意味の人気料理です。ちょっと旅行した気分が味わってみてください。		
	チンゲンサイのいためもの	あぶら		もやし、チンゲンサイ、キャベツ	しょうゆ、塩、こしょう			
	大根ととりだんごスープ	あぶら	とりにくだんご	だいこん、たまねぎ、えのき、ねぎ	からスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう			
27 金						638	25.1	287
	ごはん	せいはくまい				新米		
	牛乳		ぎゅうにゅう			11月は、今年とれたてのお米「新米」が出回る季節です。お米を大切にしてくださる日本では、昔から、無事に新米を収穫できたことをみんなで喜んできました。給食でも、もうすぐ新米が登場します。楽しみにしていてください。		
	とり肉のパン粉焼き	あぶら、パンこ	とりにく	たまねぎ、ねぎ	ノイタネ/ケチャップ、しょうゆ、塩			
	ほうれんそうのごまサラダ 貝だくさんスープ	ドレッシング じゃがいも、あぶら	まぐろあぶらづけ ベーコン	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー	塩 からスープ、新米パウダー、塩、こしょう、しょうゆ			
30 月						660	27.7	384
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				麓小の6年生が考えたみそ汁		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は、麓小の6年生が考えたみそ汁です。おすすめポイントは「旬の野菜を使った貝だくさんのみそ汁」にしたところ。まだ味がしみこみやすいように大根を細く切るなど、切り方にも気が配られています。おいしく味わいましょう。		
	いわしのしょうが煮		いわししょうがに					
	五目豆 大根とごぼうのみそ汁	さとう、あぶら あぶらあげ、ぶたにく、みそ	だいず、とりにく、あつあげ、こんぶ あぶらあげ、ぶたにく、みそ	ほししいたけ、にんじん、ごぼう、こんにゃく こんにゃく、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	みりん、しょうゆ、酒 酒、しょうゆ、かつおだし、だしこんぶ			
* 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)	625	25.6	303
					基準値(中学年)	650	21.1~32.5	350

11月24日は和食の日



「和食」のいいところ



「いただきます」や「ごちそうさま」は、自然を大切にする和食のいいところ

「和食」は、料理のことだけをさすものではありません。食べ方やくらし方をふくめた、日本の伝統的な食に関する文化です。

世界的にも貴重なものとして、これからも守っていくために、2013年にユネスコの「無形文化遺産」に登録されました。



<p>①新せんな食べ物をいろいろ使い、その持ち味をいかす</p>	<p>②栄養のバランスがよく健康的</p>	<p>③季節感を表し見た目が美しい</p>	<p>④行事食などで地域や家族のきずなを深める</p>
----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------