

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

11 月 こんだてよてい表

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		献立のメッセージ		
		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				
2 月						596	22.7	272
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				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。ごはんとおかずを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。		
	ハーフ入りあじフライ	あぶら	ハーフいりあじフライ					
	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				
4 水	とうふのスープ	あぶら,でんぷん	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,野菜パイコン,しょうゆ,塩,こしょう	609	22.7	298
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				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」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みつめています。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,こんにやく	しょうゆ,酒,みりん,塩	638	30.4	277
5 木	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	かしわめし		
	かしわめし	せいはいくまい,きようかまい,くろざとう,さとう	とりにく,みそ,きんしたまご,のり	しょうが	みりん,しょうゆ,酒,塩			
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は、鳥栖駅で売られている苺苺弁当「かしわめし」をイメージした給食です。甘辛いそば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人気の味です。		
	煮ししゅうまい		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			
6 金						651	24.6	272
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				正しく配ぜんしよう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			配ぜんは、食べる人のことを考えてやらねば。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			
9 月	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,野菜パイコン,しょうゆ,ワイン,塩,こしょう	602	28.2	330
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				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、トロツととろける、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	ごまつな,もやし	しょうゆ,みりん			
10 火	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
	【給食なし : 基里小】					「いい・歯」の日		
	ビーフカレー	せいはいくまい,きようかまい,じゃがいも,カレールー,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,ワイン,クチャブ,カレー,ソース,しょうゆ,塩,こしょう	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。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	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			
11 水						579	24.9	277
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				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			
12 木	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	718	30.1	282
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				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、たくさんのお肉を「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		しょうゆ,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			
13 金	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
	ケチャップライス	せいはいくまい,きようかまい,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,トマトソース,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徴です。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,野菜パイコン,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						
16 月						617	23.2	425
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				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「おいしいこと」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	さとう,ごま		だいこん,もやし,にんじん	しょうゆ,す,塩			
	切り干し大根のみそ汁	さつまいも	あぶらあげ,みそ	きりぼしだいこん	だし昆布			

	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		献立のメッセージ		
17 火						593	25.5	297
	ごはん	せいはいくまい,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	でんぶん,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	こんにやく,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,かつおぶし,酒,塩,しょうゆ				
18 水	【給食なし : 旭小】					608	23.9	288
	ごはん	せいはいくまい,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、豆にもお肉のうまみ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,てぼうまめ,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	ケチャップ,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				
19 木						552	26.8	285
	ごはん	せいはいくまい,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。昔の人の知恵がうつまった食べ物です。		
	白身魚の西京焼き	さとう	メルルーサ		こめ,さけ,みりん,しょうゆ			
	五目きんぴら	さとう,あぶら,ごま	ぶたにく,さつまあげ	れんこん,ごぼう,こんにやく,にんじん	しょうゆ,みりん,酒			
もみじふのすまし汁	なまふ	かまぼこ,わかめ	えのき	だし昆布,かつおぶし,しょうゆ,塩,酒				
20 金						623	26.6	263
	ごはん	せいはいくまい,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		しお,しょうゆ,酒			
	そえ野菜	ドレッシング		キャベツ,きゅうり,にんじん	ソース			
きのこ汁	あぶら	とりにく,ちくわ	たまねぎ,ほししいたけ,しめじ,えのき,エリンギ,ねぎ	鶏,煮干し,だし,こんぶ,塩,みりん,しょうゆ				
24 火	少なめごはん	せいはいくまい,きょうかまい				604	24.5	289
	牛乳		ぎゅうにゅう			丸ぼうろ		
	おでん	さといも	とりにく,ちくわ,あつあげ	だいこん,こんにやく	がらすープ,昆布,パセリ,しょうゆ,みりん,酒	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。		
	ごましらすあえ	ごま,さとう	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			
	丸ぼうろ	まるぼうろ						
25 水						638	25.1	287
	ごはん	せいはいくまい				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。お米を大切にしていた日本では、昔から、無事にお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「レシガ」,しょうゆ,塩			
	ほうれんそうのごまサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,にんじん	しお,塩			
具だくさんスープ	じゃがいも,あぶら	ベーコン	だいこん,たまねぎ,はくさい,ブロッコリー	ワイン,がらすープ,新鮮な野菜,塩,こしょう,しょうゆ				
26 木						597	24.9	307
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				のり		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「のり」は佐賀県のじまんの食べもののひとつです。有明海の海の恵みと、作る人の知恵や努力でおいしい「のり」が作られます。薫干とした色とつや、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			
	ゆりし大根のドレッシング あえ	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	しお,塩			
味付けのり		のり						
27 金						657	23.3	330
	ルーローはん	せいはいくまい,きょうかまい,さとう,ごまあぶら,でんぶん	ぶたにく	たまねぎ,たけのこ,しょうが,にんにく	しょうゆ,オリーブオイル,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であってみたいので、いただきます。		
	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	がらすープ,しょうゆ,酒,塩,こしょう			
30 月						664	27.2	284
	ご飯	せいはいくまい,きょうかまい				韓国の料理		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は、佐賀県から一番近い外国、韓国の料理です。韓国と日本の食事の似ているところは、お米や海そうを食べることなどです。違うところには、ピリッと辛い味がよく食べられることなどがあります。		
	とり肉のピリカラあげ	こむぎこ,でんぶん,あぶら	とりにく	にんにく	コチジャン,しょうゆ,塩,こしょう,酒			
	かんこくふういそあえ	ごまあぶら,さとう	のり	ほうれんそう,にんじん,キャベツ,だいこん	しょうゆ,みりん,塩			
わかめスープ	あぶら	ぶたにく,とうふ,わかめ	たまねぎ,もやし,ねぎ	がらすープ,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)	626	25.5	298	
				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



「和食」は、料理のことだけをさすではありません。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。

「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。



①新せんな食べ物をいろいろ使い、その持ち味をいかす



②栄養のバランスがよく健康的



③季節感を表し見た目が美しい



④行事食などで地域や家族のきずなを深める

