

11 月 こんだてよてい表

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 月						638	30.4	277
	かしわめし	せいはいくまい,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,のり	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。甘辛いそば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					
4 水	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	596	22.7	272
	ごはん	せいはいくまい,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。		
	ハーブ入りあじフライ	あぶら	ハーブいりあじフライ					
5 木	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		609	22.7	298
	とうふのスープ	あぶら,でんぶ	ぶたにく,とうふ	たまねぎ,だいこん,えのき,ねぎ	がらスープ,野菜ブイヨン,しょうゆ,塩,酒	11月の給食目標		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				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。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
6 金	さばのみそ煮		さばのみそ					
	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	659	26.6	312
	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	「いい歯」の日		
	ビーフカレー	せいはいくまい,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,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」の日です。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。		
9 月	牛乳		ぎゅうにゅう			651	24.6	272
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				正しく配ぜんしよう		
	サーモンフライ	あぶら	サーモンフライ			配ぜんは、食べる人のことを考えてならべます。手前には、左にごはん、右に汁を置きます。奥は、真ん中におかず皿、右に牛乳を置きます。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。		
	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			
10 火	大根スープ	あぶら	ベーコン,だいず	たまねぎ,だいこん	がらスープ,野菜ブイヨン,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、トロツとろける、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			
11 水	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	682	24.3	287
	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	洋なし		
	ケチャップライス	せいはいくまい,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	クチャブ,トマトピューレ,ソース,ワイン,塩,こしょう	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。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
12 木	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	がらスープ,野菜ブイヨン,しょうゆ,ワイン,塩,こしょう	579	24.9	277
	洋なしゼリー	ラ・フランスゼリー				料理で季節を感じよう		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				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。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
13 金	白身魚のもみじ焼き	マヨネーズ	ホキ	にんじん	しょうが,酒,しょうゆ,みりん	718	30.1	282
	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	しょうが,こしょう,しょうゆ	宮崎県の料理		
	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	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。「さぶ汁」は、たくさんのお肉を「さぶさぶ」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。		
	【給食なし：鳥栖北小】							
16 月	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				608	23.9	288
	牛乳		ぎゅうにゅう			ポークビーンズ		
	ポークビーンズ	じゃがいも,てぼうめ,きんとときまめ,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	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。		
	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				

	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	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				617	23.2	425
	牛乳		ぎゅうにゅう			弥生が丘小の6年生が考えたみそ汁		
	さんまかぼすレモン煮		さんまかぼすレモンに			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。		
	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			
18 水	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				686	27.2	297
	牛乳		ぎゅうにゅう			丸ぼうろ		
	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	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。		
	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 丸ぼうろ	まるぼうろ	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			
19 木	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				564	23.7	290
	牛乳		ぎゅうにゅう			おでん		
	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	がらすープ,昆布パウダー,しょうゆ,みりん,酒	おでんは、だし汁で「種」と呼ばれる具を入れて煮こんだ料理です。南北に長い日本では、気候や土地の様子によってとれる食べものが違うので、いろいろなおでんがあります。みなさんの家ではどんな種が入っていますか。		
	ごましらすあえ	ごま,さとう	しらすばし	ほうれんそう,にんじん,キャベツ,もやし	しょうゆ,みりん			
20 金	 【給食なし : 鳥栖小 ・ 鳥栖北小】 							
24 火	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				623	26.6	263
	牛乳		ぎゅうにゅう			秋はきのこ		
	とんかつ	こむぎこ,パンこ,あぶら	ぶたにく		しょうゆ,しょうゆ,酒	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。		
	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	醤油,煮干し,だいこんぶ,塩,みりん,しょうゆ			
25 水	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,でんぱん	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	657	23.3	330
	牛乳		ぎゅうにゅう			台湾の料理「ルーローはん」		
	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,ごしょう	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じけてください。		
	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,ごしょう			
26 木	ごはん	せいはいくまい				638	25.1	287
	牛乳		ぎゅうにゅう			新米		
	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	ソイボ「レタシカ」,しょうゆ,塩	11月は、今年とれたてのお米「新米」が出回る季節です。お米を大切にしてきた日本では、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。楽しみにしてください。		
	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	しょうゆ,塩			
27 金	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				597	24.9	307
	牛乳		ぎゅうにゅう			のり		
	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	「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。黒豆とした色とつや、パリッとしたかみごたえと、その後のくちだけは、どこにも負けないおいしさです。		
	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	しょうゆ,塩			
30 月	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				607	29.7	325
	牛乳		ぎゅうにゅう			旬の魚「鮭」		
	さけのクリーム煮	じゃがいも,バター,こむぎこ,あぶら	さけ,ベーコン,ぎゅうにゅう,チーズ	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,とうもろこし	ワイン,がらすープ,鮮魚パウダー,塩,ごしょう	日本はまわりを海に囲まれているため、昔から魚をよく食べてきました。中でも旬の鮭は、日本人が大好きな魚の代表です。今日は、その鮭をクリーム煮でいただきます。まろやかなおいしさを楽しみましょう。		
	ハムサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ,えだまめ,きゅうり,とうもろこし	す			
* 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	26.4	301
				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らしいあいさつです。



「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。

①新せんな食べ物いろいろ
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