

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 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	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	638	30.4	277
	牛乳		ぎゅうにゅう			かしわめし		
	蒸ししゅうまい		しゅうまい			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。		
	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			
4 水	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				596	22.7	272
	牛乳		ぎゅうにゅう			どんなおかずにも合う「ごはん」		
	ハーブ入りあじフライ	あぶら	ハーブいりあじフライ			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。		
	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,でんばん	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			
5 木	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				609	22.7	298
	牛乳		ぎゅうにゅう			11月の給食目標		
	さばのみそ煮		さばのみそに			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物の知恵や歴史がみついています。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。		
	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			
	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			
6 金	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,ケチャップ,カレー,こラー,こラー,こラー	659	26.6	312
	牛乳		ぎゅうにゅう			「いい歯」の日		
	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	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				651	24.6	272
	牛乳		ぎゅうにゅう			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れます。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			
	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			
10 火	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				602	28.2	330
	牛乳		ぎゅうにゅう			秋からおいしい「里いも」		
	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	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。		
	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			
11 水	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,トマトピューレ,ソース,ワイン,塩,こしょう	682	24.3	287
	牛乳		ぎゅうにゅう			洋なし		
	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	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、なめらかな苦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。		
	洋なしゼリー	ラ・フランスゼリー						
12 木	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				579	24.9	277
	牛乳		ぎゅうにゅう			料理で季節を感じよう		
	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	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。		
	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	しょうゆ,みりん,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			
13 金	【給食なし：鳥栖北小】					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。「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。		
	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,みりん,しょうゆ			
16 月	さぶ汁	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	608	23.9	288
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				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	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				

	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						617	23.2	425
	ごはん	せいはいくまい,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	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						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,塩,塩,しょうゆ			
19 木						604	24.5	289
	少なめごはん	せいはいくまい,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,こんにやく	がらすープ,昆布パウダー,しょうゆ,みりん,酒			
	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			
	丸ぼうろ	まるぼうろ						
20 金	 【給食なし : 鳥栖小 ・ 鳥栖北小】 							
24 火						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		しょうゆ,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	醤油,煮干し,だいこんぶ,塩,みりん,しょうゆ			
25 水						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	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,ごしょう			
	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,ごしょう			
26 木						631	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お祝いできました。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。		
	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	ソイボルト「レタラ」,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	しょうゆ,塩			
	具たくさんスープ	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,鮮魚パウダー,塩,ごしょうゆ			
27 金						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。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。		
	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	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			
	味付けのり		のり					
30 月						607	29.7	325
	プレーンパン	プレーンパン				旬の魚「鮭」		
	牛乳		ぎゅうにゅう			日本はまわりの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。		
	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			
	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)		624	27.4	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挨拶です。



「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

