



6月 こんだてよてい表

◎歯や口の健康をまもろう
給食の目標: ◆よくかんで食べよう

田代小学校
弥生が丘小学校
麓小学校

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 おもにエネルギーになる	あかの食べ物 おもに体をつくる	みどりの食べ物 おもに体の調子を整える				
1月	鳥栖北小の6年生が考えたみそ汁					639	29.3	333
	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				鳥栖北小の6年生が考えたみそ汁		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				みそ汁の作り方を5年生で学習します。そのときに、給食で食べるみそ汁を考えました。これから市内の8つの小学校から2つずつ給食にです。楽しみにしてください。		
	とり肉のガーリックあげ	でんがん あぶら	とりにく	にんにく	しお さけ しょうゆ	今日は1回目、鳥栖北小です		
	きんぴらごぼう	ごま さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう こんにやく にんじん さやしんげん きくらげ	しょうゆ さけ みりん			
こうやどうふのみそ汁		こうやどうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	にほし かつおぶし		581	23.9	281
2火	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				ねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ねぎは、肉や魚のおいさを消したり、風味をよくしたりして、料理をおいしくします。また、暑い時期に食べると食欲が出るのを助ける働きもあるので、食事をおいしく食べられるようになります。		
	さばのねぎしお焼き	ごま	さば	たまねぎ ねぎ	のりだししょうゆレタスしょうゆ しお			
	コーンサラダ		とりにく	キャバツ ほうれんそう とうもろこし にんじん	のりだししょうゆレタスしょうゆ しお			
	春雨スープ	はるさめ あぶら	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	春雨スープ しお しょうゆ かつおぶし	588	22.4	271
3水	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				食育月間		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				6月は「食育月間」です。「食育」とは、食を通じて生きる力と健康に良い食生活を実践できる力を身につけることをいいます。食育月間には、おうちの人と自分の食生活をふり返る時間を作りましょう。		
	厚揚げのそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん えだまめ こんにやく ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ			
	こんがあえ		しおこんが	キャバツ きゅうり もやし にんじん	しょうゆ			
						563	20.5	368
4木	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				きびなご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				きびなごは、5~6月が旬の成長しても10cmくらいの小さな魚です。から揚げにすると骨まで食べられるので、成長期の小学生に大切な栄養素であるカルシウムをしっかり摂ることができます。		
	きびなごのかりかりフライ	あぶら	きびなごのかりかりフライ					
	ほうれんそうのあえ物	ドレッシング	かにかまふうかまほこ	キャバツ もやし ほうれんそう	しお			
	けんちん汁	さといも あぶら	とりにく どうふ	だいこん こんにやく にんじん ねぎ ほししいたけ	しょうゆ かつおぶし しお しょうゆ	642	22.3	297
5金	チキンカレー	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも カレールー あぶら	とりにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんにく にんじん	しょうゆ かつおぶし しお しょうゆ	カレーはインド生まれのたくさんの種類のスパイスを使った料理で、世界中で食べられています。日本には明治時代に伝わりました。日本では「ごはん」と組み合わせさせて「ライスカレー」として広まりました。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				571	20.9	269
	ピーズサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ 大豆 絹大豆 手切豆 醤油	キャバツ とうもろこし えだまめ	しょうゆ すしお こししょう	牛乳をのもう		
						牛乳は、赤の食べ物です。骨や歯の材料になるカルシウムが多く含まれています。1本(200ml)に226mg入っています。		
						610	25.6	293
8月	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				手づくり ハンバーグ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				今日のハンバーグは、学校給食センターで材料を混ぜ合わせて、約1500個を一つずつ丸めて作りました。できあがったらクラス毎に入れ物に入れて上から照り焼きソースをかけています。		
	焼きぎょうざ		ぎょうざ					
	キャバツのちゅうかいため	ごまあぶら	とりにく	キャバツ もやし とうもろこし にんじん ビーマン	しょうゆ さけ しお こししょう			
	とうふとえのきのスープ	あぶら	とうふ	たまねぎ ごまつな えのき きくらげ	春雨スープ しお しょうゆ かつおぶし	572	23.9	297
9火	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				タコライス		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				タコライスは、沖縄県の料理です。メキシコで食べられていた「タコス」の具をごはんにのせて出されたのが始まりです。ご飯と具をいっしょに食べましょう。		
	てり焼きサーバルバーグ	パンこ でんがん さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいたい	たまねぎ	しお しょうゆ みりん			
	小松菜のソテー	あぶら		もやし キャバツ とうもろこし こまつな にんじん	しお こししょう			
	オニオンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ パセリ えのき	春雨スープ しお しょうゆ かつおぶし	579	24.5	373
10水	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				かむことよき		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				「かむこと」で、だ液(つば)がたくさん出ます。だ液は口の中をきれいにとり、むし歯菌のはたらきを弱めたりする力があるので、むし歯の予防につながります。		
	いわしの梅煮		いわし梅煮					
	いそあえ	さとう	のり	キャバツ ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん しお			
	沢煮 碗	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ えのき ほししいたけ	春雨スープ しお しょうゆ かつおぶし	625	24.3	274
12金	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				ナムルと油淋鶏		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ナムルは、野菜を茹でたり炒めたりして、ごま油やにんにくなどで味付けした韓国のおえ物料理です。ユウリンチーは、揚げたとり肉に刻みネギのはいたった甘酸っぱいタレをかけた中国生まれの揚げ物料理です。		
	ユウリンチー	でんがん あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく しょうが ねぎ	しお さけ しょうゆ す			
	ナムル	ドレッシング ごま		ほうれんそう もやし キャバツ	しお			
	五目スープ	あぶら	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ きくらげ	春雨スープ しお しょうゆ かつおぶし			

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
	さいのろの食べ物	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				
15月	14日(日)	鳥栖市教育の日	振替休日				
16火	少なめごはん	せいはいくまい きょうかまい			570	23.2	287
	焼きうどん	うどん あぶら	ぶたにく いか あおのり	たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん	くだもの		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソース しょうゆ さけ しお こしょう	果物はビタミン、ミネラル、食物せんいなどの栄養素がたくさん含まれています。おうちでもいろいろな種類のくだものを食べましょう。		
	フルーツあえ	マスカットゼリー さとう		みかん れいとうミックスフルーツ	しお		
	ふりかけ			のりかつおふりかけ			
17水	田代小の6年生が考えたみそ汁				532	25.4	337
	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			田代小の6年生が考えたみそ汁		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			今日は、田代小です。		
	白身魚のこうそう焼き	あぶら	ホキ	こうそう焼き調味料 しょうゆ さけ	だしは、「こんぶとかつおぶし」です。具(実)には赤の食べもの		
	ほうれんそうのいため物	あぶら	もやし とうもろこし ほうれんそう にんじん	しょうゆ しお こしょう	の「とりにくだんご、わかめ」みどりの食べもの「たまねぎ、にんじん、えのき」だけが入っています。		
	とりだんごのみそ汁		とりにくだんご わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのき	だしこんぶが かつおぶし		
18木	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			584	26.9	289
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			交互に食べる		
	とり肉のつくね焼き	パンこ さとう でんぱん	とりにく だいず	たまねぎ えのき	「交互に食べる」とは、ごはんと肉や魚などを使ったおかず、野菜を使ったおかず、汁ものを少しずつ交互に食べることをさします。この食べ方は、口の中で様々な味を楽しむことができ、おいしく食事ができます。		
	おかかいため	さとう あぶら	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん こんにやく	しょうゆ みりん		
	キャベツのみそ汁		あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ	にほし かつおぶし		
19金	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			640	24.5	303
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ポークビーンズとチリコンカン		
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう オリーブオイル	ぶたにく 大豆 青大豆 芋豆 金時豆	たまねぎ にんにく にんじん トマト パセリ	ポークビーンズは、大豆やインゲン豆とぶた肉を煮込んだトマト味のアメリカ家庭料理です。チリコンカンは、アメリカの料理で、ミンチと豆、トマトなどをスパイスで煮込んで作ります。		
	ごぼうサラダ	さとう たまごなしマヨネーズ ごま	いりたまご まぐろあぶらづけ	ごぼう キャベツ にんじん	しょうゆ みりん しお こしょう		
22月	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			563	21.0	315
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			よくかんで食べる		
	あじフライ	あぶら	あじフライ		よくかんで食べると、消化を助ける働きだけではなく、脳を刺激して発達を促したり、食べすぎを防いだりよい効果がたくさんあります。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。		
	きりほし大根のサラダ	ドレッシング ごま	ハム	こまつな キャベツ とうもろこし きりほしだいこん			
	とうふとわかめのすまし汁		とうふ わかめ	たまねぎ えのき	だしこんぶ かつおぶし しお しんじょう		
23火	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			606	27.5	325
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			歯と口の健康と食べもの		
	厚揚げのぴりから煮	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ こうやどうふ	れんこん こんにやく ごぼう にんじん えだまめ ほししいたけ	毎日の食事の中で、しっかりと「かみこたえのある食べもの」を食べることは歯と口の健康を守るために大切です。大きめに切ったれんこんなどの根を食べる野菜などを食べるようにしましょう。		
	ほうれんそうのごま酢あえ	ごま さとう	とりにく	もやし きゅうり ほうれんそう にんじん	しょうゆ す しお		
24水	ちゅうか風まぜごはん	せいはいくまい きょうかまい さとう あぶら	やきぶた 冷凍炒りたまご	たまねぎ たけのこ えだまめ にんにく にんじん ねぎ	553	22.7	273
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しせいよく食べよう		
	ビーフンスープ	ビーフン あぶら	ぶたにく	たまねぎ きくらげ にんじん こまつな	よい姿勢で食べることはマナーであるとともに、消化吸収にも関係します。足を組んだり、足をテーブルの外に出したりと姿勢が悪いと内臓が変形して、食べ物を上手く消化できなくなります。		
25木	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			663	26.8	296
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ひじきなど海そうは日本の伝統食		
	とり肉のレモン煮	でんぱん あぶら さとう	とりにく	しょうが レモン	海そうは、米、魚とならぶ日本の伝統食です。コンブ、ノリ、ワカメ、ヒジキなどがよく食べられています。海そうはミネラル(無機質)が豊富です。ミネラルは健康な体をつくるために重要な栄養素です。		
	ひじきとツナのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ ひじき	もやし とうもろこし にんじん こまつな	しお		
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき かぼちゃ ねぎ	にほし かつおぶし		
26金	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			563	26.4	284
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソーキ汁		
	白身魚のマヨネーズ焼き	たまごなしマヨネーズ	ホキ		ソーキ汁は、ぶたの骨つきあばら肉(ソーキ)と昆布、野菜を煮込んだ沖縄の伝統的な家庭料理です。給食では「ソーキ」のかわりにぶたのもも肉を使ってつくりました。		
	野菜いため	あぶら		キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ ワイン しお こしょう		
	ソーキ汁	あぶら	ぶたにく こんぶ	だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	だしこんぶ かつおぶし しお しんじょう		
29月	食パン	しょくパン			567	25.5	289
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スパゲティ		
	なすとひき肉のスパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	だいず ぶたにく きゅうりにく	たまねぎ なす スズキニ にんにく にんじん トマト	スパゲティは、イタリア料理で使われる「パスタ」のなかまです。「パスタ」はデュラム小麦粉を練って作っためん類のことをいいます。マカロニも「パスタ」のなかまです。		
	イタリアンサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし にんじん	しお		
30火	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			626	19.1	275
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはんを食べよう		
	はるまき	あぶら	はるまき		ごはんはさいのろの食べ物です。主にエネルギーのもとになります。体の中でブドウ糖に変わり、脳や神経系のエネルギーのもととして働きます。しっかりとごはんを食べるようにしましょう。		
	ちゅうかサラダ	ドレッシング ごま	かにかまふうかまぼこ	もやし ほうれんそう きゅうり とうもろこし	しお		
	とり肉とちんげんさいのスープ	あぶら	とりにく とうふ	たまねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ えのき	しょうゆ さけ しお しんじょう		
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。					592	24.1	301
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。					650	21.1~32.5	350
					1食あたりの平均値(鳥栖市中学年) 基準値(中学年)		