

がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう



三根東小学校・三根西小学校

給食目標：のこさず食べよう・上手な配膳をしよう

にち よう 曜	こんだてめい 献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そうなど	野菜・きのこ・くだものなど				
26 火	ごはん	ごはん、強化米				627	23.0	280
	牛乳		牛乳			きょうから、2学期の給食がはじまります。まだまだ、暑い日が続きそうですので、早		
	焼肉いため	なたね油、三温糖	豚肉、赤みそ	玉葱もやし、キャベツ、にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく	りんごビューレ、しょうゆ、酒、みりん	やね はやめ せいけつ あさ た げんき とうろく 寝、早起きの生活リズムをとのえて、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しま		
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	玉葱、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ	がらすチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	しょう。		
	アゼロラゼー	アゼロラゼー						
27 水	ごはん	ごはん、強化米				588	23.8	400
	牛乳		牛乳					
	とうがんと厚揚げの煮物	こんにゃく、三温糖	鶏肉、厚揚げ	たまねぎ、にんじん、とうがんと、むき枝豆	しょうゆ、酒、本みりん	とうがんは、漢字で「冬の瓜」とかきますが、旬は夏です。大きいものは、1玉10キ		
	野菜のごま酢あえ	ごま、三温糖		もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、しょうゆ	いじふん ちちん すいばん ちちん ぬい ぬい 口以上の重さがあります。水分が多く、味はさっぱりしていて、煮物、スープ、和え		
	のり佃煮		のり佃煮			ちの ぶつり たべて、ごまは の、き 物など、いろいろな料理にいます。しっかり食べて、残暑を乗り切りましょう。		
28 木	コッペパン	コッペパン				629	24.2	318
	牛乳		牛乳			いちねんじゅうせ しゅん がつ がつ なつ きゅうりは一年中、お店にあります。旬は6月から8月の夏です。きゅうりの95%		
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉	玉葱、にんじん、カットトマト、マッシュルーム、にんにく	トマトケチャップ、デミグラスソース、赤ワイン、食塩、白こしょう、オレガノ	すいふん からたす きよう なつば すいじょうきゅうこう は水分なので、体を冷やす作用もあるといわれている、夏場の水分補給に効果		
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	チーズ	キャベツ、きゅうり、コーン		かてま 的 です。		
29 金	夏野菜カレーライス	ごはん、強化米	豚肉	かぼちゃ(冷凍)、玉葱、にんじん、なす、青ピーマン、にんにく、カットトマト	おろしにんにく、ディナーカレー、カレーフレーク、ウスターソース、赤ワイン、食塩、白こしょう	628	19.2	288
	牛乳		牛乳			きよう なつやさい つく やさい しゅん けつりょう 今日、夏野菜カレーを作りました。野菜は、ビタミンや食物せんいが豊富です。		
	枝豆サラダ	野菜いっぱいドレッシング		えだめ、キャベツ、きゅうり、にんじん		なつ しゅん なつやさい たはよう ひび とくに、夏に旬をむかえる夏野菜は、太陽の日差しをあげているので、おいしくて、		
	冷凍パン			冷凍パン		えいしやう 栄養もたっぷりです。		

※都合により変更になる場合があります。

1月	ごはん	ごはん、強化米				601	24.2	324
	牛乳		牛乳			こんがり ちひやう じやうず はいげん 今月の給食目標は、「上手な配膳をしよう」です。みなさん、毎日の給食でお		
	鶏肉のマーレレード焼き	マーレレード	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒、食塩、白ごしょう	わんやお血、はしを正しく並べていますか。正しく並べると食べやすく、見た目もき		
	和風サラダ	和風ドレッシング	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん		れいになります。		
	すまし汁		かまぼこ、豆腐	玉葱、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
2月	ごはん	ごはん、強化米				584	24.7	405
	牛乳		牛乳			いわけは、皮が青光りしている、青魚のなかみです。他にも、さんま、さば、あじな		
	いわしの梅煮		いわしの梅煮			ども青魚です。煮には、体をつくるたんぱく質やカルシウム、鉄分などをたくさん含		
	青じそあえ			キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	青じそドレッシング、しょうゆ	んでいます。煮はからだにととてもいい働きをしています。残さず食べましょう。		
	五目汁	ごんにやく、じゃがいも	鶏肉、厚揚げ、米みそ	玉葱、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	煮干し			
3月	ハヤシライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉、グリーンピース	玉葱、にんじん、マッシュルーム、にんにく、カットマト	デイナー・ハヤシルー（乳）、ハヤシルー、トマト、チャップ、赤ワイン、食塩、白ごしょう	649	19.3	394
	牛乳		牛乳			バナナコッタとは、イタリアを代表するデザートです。イタリア語で「生クリーム」とい		
	フレンチサラダ	エッグケアマヨネーズ、クリーミーフレンチドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン		意味のバナナと「煮る、火を通した」を意味するコッタを合わせて、バナナコッタと呼		
	バナナコッタ	バナナコッタ				ばようになりました。つるつるとした口当たりがおいしい甘いデザートを味わいまし		
4月	ミルクパン	ミルクパン				630	24.5	319
	牛乳		牛乳			まだまだ暑い日が続いていますが、食事はきちんと食べていますか。給食は、みな		
	ソースやきそば	焼きそばめん	豚肉、かまぼこ	キャベツ、玉葱、もやし、にんじん、きくらげ	焼きそばソース（かつお節、いわし、むろぶし）、ウスターソース、酒、食塩、白ごしょう	さんの健康や成長のために、一食分に必要な栄養がバランスよくとれるように考		
	海そうサラダ	野菜いっぱいドレッシング	ツナ、海そうミックス	キャベツ、にんじん、きゅうり		えて作られていますので、できれば全部残さず、苦手なもので一口は食べるよ		
						うにしたいですね。		
5月	ごはん	ごはん、強化米				619	21.3	273
	牛乳		牛乳			よく噛んで食べると、歯ぐきにより刺激が伝わり、丈夫な歯ぐきが作られます。ま		
	ミートボールの甘酢あん	かたくり粉、なたね油、三温糖	ミートボール（卵・乳なし）	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、青ピーマン、れんこん	しょうゆ、酒、穀物酢、トマトケチャップ	だ、よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口のなかをき		
	中華スープ		豚肉	ごまつな、玉葱、にんじん、もやし、チンゲンサイ	がらすープチキンポーク、しょうゆ、酒、食塩、白ごしょう	れいにし、歯を丈夫にしてくれます。		
8月	ごはん	ごはん、強化米				591	26.0	348
	牛乳		牛乳			がっこうきょうしゅくしる 学校給食のみそ汁は、だしをしっかりと作られています。だしをしっかりとると		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖	豚肉	玉葱、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	で、うまみが増し、お味噌の量を減らすことができるので減塩につながります。今		
	梅おかかあえ	三温糖	かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	ねり梅、しょうゆ	日は煮干しのだしです。		
	みそ汁	じゃがいも	油揚げ、米みそ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干し			
9月	カレーピラフ	ごはん、強化米、オリーブ油	豚肉	玉葱、にんじん、枝豆むき身	ドライカレー、カレールー、トマトケチャップ、ウスターソース、白ワイン、食塩、白ごしょう	584	21.7	262
	牛乳		牛乳			これからの季節、秋の味覚といわれるおいしい食べ物がたくさん出回ります。今		
	野菜スープ		鶏肉	玉葱、にんじん、セロリ、カットトマト、キャベツ	白ワイン、食塩、白ごしょう、がらすープチキン、ブイヨン、ドライパセリ、しょうゆ	日の「フルーツあえ」には、旬の果物のなしが入っています。佐賀県では伊万里		
	フルーツあえ			バナナ、みかん缶、フルーツミックス（パイナップル、もも、りんご）なし、りんご果汁		市のなしが有名ですね。おうちでも、いろいろな果物食べてみてください。		
10月	ごはん	ごはん、強化米				601	22.8	339
	牛乳		牛乳			きりぼたごん だいごんぼそき ぼ きり干大根は、大根を細く切り、干したものです。大根を長く保存するために考え		
	白身魚の磯あげ	薄力粉、なたね油	ホキ、青のり		しょうゆ、酒、食塩、ごしょう	られました。料理をするときは、水につけて柔らかくもします。食物せんじもお		
	切干大根サラダ	和風ドレッシング	ツナ	切干し大根、ごまつな、にんじん、もやし、きゅうり、コーン		おなかの調子を良くしてくれます。		
	すまし汁		豆腐、竹輪、わかめ	玉葱、えのきたけ、にんじん	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			

にち 日 よう 曜	こんだてめい 献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるものになる（赤）	おもに体の調子を整えるものになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
11 木	黒糖パン	黒糖パン				648	28.3	425
	牛乳		牛乳			トマトには、グルタミン酸という、うまみ成分が含まれています。グルタミン酸は、和食のだしとしてよく使う、昆布にも含まれているものです。トマトを使ったスープで、お肉や魚を煮込むと、うまみが重なり、とてもおいしくなります。		
	ボーロピーズ	マカロニ、じゃがいも、三温糖	豚肉、大豆	玉葱、にんじん、にんにく、カットトマト	トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、食塩、こしょう、ドライバセリ			
	グリーンサラダ	エッグケアマヨネーズ、クリーム・フレッシュドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、アスパラガス				
	チーズ		チーズ(乳)			602	23.0	341
12 金	ごはん	ごはん、強化米				じゃがいもは、うまみが強く、肉や油とよく合うので、いろいろな料理に使われます。ビタミンCがたくさん含まれているので、病気から体を守ってくれる働きがあります。		
	牛乳		牛乳					
	麻婆肉じゃが	じゃがいも、こんにゃく、ごま油、三温糖、かたくり粉	豚ひき肉、厚揚げ、赤みそ、米みそ	玉葱、にんじん、枝豆むき身、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、トウバンジャン			
	春雨の酢の物	はるさめ、ごま、三温糖	ささみ	きゅうり、キャベツ、にんじん	穀物酢、しょうゆ			
	ふりかけ				のりふりかけ			
15 月	敬老の日							
16 火	ごはん	ごはん、強化米				672	23.1	265
	牛乳		牛乳			朝ごはんは食べましたか？朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギーをおぎなう、お昼までの活動のもとになることです。また、夜休んでいた体を元気に動かします。		
	鶏肉のレモン煮	でん粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、レモン果汁	酒、食塩、しょうゆ、みりん			
	野菜サラダ	野菜いっぱいドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	玉葱、にんじん、えのきたけ	がらすープチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、こしょう、コンソメ(乳)、ドライバセリ			
17 水	ごはん	ごはん、強化米				627	25.3	316
	牛乳		牛乳			野菜には、体の調子をよくするビタミンやミネラルがたくさん入っています。一日にとってほしい野菜の量は350g。両手いっぱいを3杯分です。お肉を食べるときは、野菜も積極的にとりたいですね。		
	豚肉と野菜のみそ炒め	ごま油、三温糖、かたくり粉	豚肉、厚揚げ、赤みそ	玉葱、もやし、キャベツ、にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく	デンメンジャン、しょうゆ、みりん			
	とうがんのスープ	かたくり粉	鶏肉	玉葱、とうがん、にんじん、葉ねぎ	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	りんごゼリー	りんごゼリー						
18 木	ミルクパン	ミルクパン				621	29.6	328
	牛乳		牛乳			食事前の口に石けんで手を洗っていただきます？手には見えない菌やウイルスがたくさんついています。水洗いだけでは、菌やウイルスは落ちません。よく泡立てて洗い、すすいだ後は、清潔なハンカチでふきましょう。		
	ミートローフ	パン粉	牛肉、豚肉、おから、豆乳	ソテーオニオン、ダイズれんこん	食塩、白こしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、デミグラスソース、赤ワイン、ウスターソース			
	野菜ソテー	なたね油	ウィンナー	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	食塩、しょうゆ、白こしょう			
	パスタスープ	パスタ	鶏肉	玉葱、にんじん、えのきたけ、こまつな	がらすープチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、こしょう			
19 金	ごはん	ごはん、強化米				618	26.4	293
	牛乳		牛乳			鮭の身は、「サーモンピンク」といわれるように、きれいな色をしています。この色は、アスタキサンチンという成分で、食べることで体のなかでビタミンAとして働きます。病気を予防する効果があると注目されています。		
	鮭のみぞれかけ	かたくり粉、なたね油、三温糖	しろさけ	だいこんおろし	酒、しょうゆ、みりん			
	ごぼうとじゃがいもの煮物	じゃがいも、三温糖、ごま	大豆、かつお節	ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん			
	すまし汁	おかわらふ	蒸しかまぼこ	玉葱、にんじん、こまつな	酒、食塩、みりん、しょうゆ、昆布粉、かつおだし			
22 月	ごはん	ごはん、強化米				609	23.7	297
	牛乳		牛乳			配膳をするときは、主食のご飯を左側、しる物を右側に置きます。古くから食べられてきた和食の配膳の基本です。ご飯を左側に置いてほうがスムーズに食事ができます。		
	てり焼きハンバーグ		てり焼きハンバーグ(卵・乳なし)					
	ひじきサラダ	和風ドレッシング、三温糖	ロースハム、ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、みりん			
	ほうれんそうスープ		豚肉、豆腐	ほうれんそう、玉葱、にんじん、えのきたけ	がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
23 火	秋分の日							
24 水	ごはん	ごはん、強化米				617	25.5	310
	牛乳		牛乳			みそは、大豆や米、麦などを煮てつぶし、発酵させてつくる調味料です。日本では昔から食べられています。給食のみそ汁は佐賀県産の大豆がつくられたみそを使っています。		
	あじのからあげ	三温糖、かたくり粉、なたね油	あじ	しょうが、にんにく	食塩、しょうゆ、酒、みりん			
	ごんぶあえ	三温糖	塩昆布	キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ			
	豚汁	さいとも	豚肉、油揚げ、米みそ	ごぼう、だいこん、玉葱、にんじん、白ねぎ	煮干しだし			
25 木	食パン	食パン				684	24.6	326
	牛乳		牛乳			野菜には、体の調子をよくするビタミンやミネラルがたくさん入っています。一日にとってほしい野菜の量は350g。両手いっぱいを3杯分です。お肉を食べるときは、野菜も積極的にとりたいですね。		
	スパゲティボリタン	スパゲティ	豚肉、ウィンナー	玉葱、にんじん、青ピーマン、カットトマト、マッシュルーム	トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう、オレガノ、トマトピューレ			
	ツナサラダ	エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	穀物酢			
	いちごジャム	いちごジャム						
26 金	ビビンバ	ごはん、強化米、三温糖	豚肉	玉葱、にんじん、さやいんげん、たけのこ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、豆板醤	632	21.3	306
	牛乳		牛乳			今から旬を迎えるさつまいもは、甘みがあり、焼きいもや煮物、デザートなど、いろいろな料理に使われています。でんぷんやビタミンCが豊富なので健康に良く食べたい食べ物です。		
	ナムル	三温糖、ごま油、ごま		キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんにく	穀物酢、しょうゆ、食塩			
	ビーフンスープ	ビーフン	鶏肉	玉葱、チンゲンサイ、きくらげ、にんじん	がらすープチキンポーク、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	さつまポテト	さつまポテト						
29 月	ごはん	ごはん、強化米				637	23.0	322
	牛乳		牛乳			もずくの名前の由来は、他の海藻に付着して生息する「藻に付く」から「もずく」といわれるようになったそうです。食物せんじが多く含まれていますので、おなかの調子をよくしてくれます。		
	鶏肉のねぎソースかけ	かたくり粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、白ねぎ	食塩、酒、穀物酢、しょうゆ			
	野菜炒め	なたね油	ベーコン	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	食塩、白こしょう、しょうゆ			
	もずく汁		豆腐、もずく	玉葱、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、みりん、食塩、昆布粉、かつおだし			
30 火	ごはん	ごはん、強化米				604	25.0	286
	牛乳		牛乳			給食当番になったとき、どの料理をどのお皿についてよいのか分からないときは、教室にはってある配せん表で確認しましょう。つき分けるときは、多くなりすぎたり、少くなりすぎたりしないように気を付けましょう。		
	チンジャオロース	三温糖、かたくり粉、なたね油	豚肉	玉葱、にんじん、青ピーマン、きくらげ、しょうが、にんにく、たけのこ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
	ぎょうざ		ぎょうざ					
中華たまごスープ		鶏肉、たまご	玉葱、こまつな、クリームコーン	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、鶏豚湯				