



給食だより

鳥栖市教育委員会
令和5年4月発行



ご入学、ご進級おめでとうございます。明るい春の日差しとともに、新学期が始まりました。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるよう、今年度も安全でおいしい給食の提供を目指します。

中学校給食について

中学校給食は、曾根崎町にある
㈱日米クックの調理場で作られています。

主食

お米は鳥栖市産の「夢しずく」
「ヒノヒカリ」を使用しています。
また、月2回程度、パンを提供し
ています。

アレルギー

アレルギー対応については、小学校
同様に、食物アレルギー対応の食物
(鶏卵・乳・えび・かにの4品目)に
関して、「完全除去」を基本とした対
応食の提供を行います。



(給食のイメージ)

牛乳

牛乳は、毎日1本、全員につ
きます。育ち盛りの子どもたち
に欠かせない「カルシウム」を
たくさん含んでいます。

その他

季節や行事に応じて、デザートに
ゼリーやケーキがつくこともあります。

中学校給食はトレイ、お箸類がありません。
ランチョンマットとお箸類を持参してください。

学校給食は、食塩相当量
の摂取基準値に沿って作ら
れるため、薄味になります。



～生活リズムを整えよう！！～

早寝



従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労
を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。

早起

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に
分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、
自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。



朝ごはん



朝は、1日の出発点です。寝ていた体も頭も活動を開始するときです。
朝ごはんを食べることは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を
切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切です。

給食だよりは
HPにてカラーで
見ることができます♪





[令和5年 4月 献立表]

鳥栖市立中学校

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き						調味料等	エネルギー たんぱく質
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆制品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)	油脂類 (脂質)		
10月	ごはん					米			
	中華丼の具	いか、豚肉、 かまぼこ		にんじん	キャベツ、もやし、 玉葱、きくらげ	砂糖、でんぷん	なたね油、ごま油	しょうゆ、酒、塩、こしょう、 中華スープ	815 kcal
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり、 とうもろこし	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ調味料	塩、こしょう	32.9 g
12月	ごはん					米			
	デミグラスハンバーグ	煮込用ステーキハンバーグ		トマトピューレ	玉葱			デミグラスソース、 デミグラスソース、赤ワイン	864 kcal
	スパゲティソテー	ウインナー		青ピーマン	とうもろこし、玉葱	スパゲティ	なたね油	コシユ、塩、こしょう	28.0 g
	コンソメスープ	ベーコン		こまつな、 にんじん、 ブロッコリー	玉葱			コシユ、塩、こしょう	
13月	紅白大福					紅白大福			
	ごはん					米			
	ホキのフライ	白身魚フライ					なたね油		768 kcal
	こんにやくの炒め物	天ぷら、豚肉		にんじん、 いんげん	ごぼう	砂糖、こんにやく	ごま油	酒、みりん、しょうゆ、唐辛子	26.8 g
14月	肉団子のスープ	根菜入りつくね		チンゲンサイ、 にんじん	玉葱			中華スープ、しょうゆ、酒、 こしょう	
	ごはん					米			
	豚のしょうが焼き	豚肉		にんじん	玉葱、キャベツ、 しょうが	砂糖	なたね油	しょうゆ、みりん、酒	796 kcal
	野菜コロッケ					野菜コロッケ	なたね油		30.5 g
17月	わかめスープ		わかめ		もやし、きくらげ、 深ねぎ		ごま、ごま油	中華スープ、しょうゆ、塩、 こしょう	
	ごはん					米			
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							713 kcal
	酢の物	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり、もやし	砂糖	ごま	酢、しょうゆ、塩	29.6 g
18月	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう、だいこん、 深ねぎ、しょうが	さといも、 こんにやく		剛り節、煮干し、みそ	
	ひじきばっばふりかけ							ひじきばっばふりかけ	
	ごはん					米			
	焼肉炒め	豚肉		にんじん	キャベツ、 玉葱、もやし		なたね油	酒、焼肉のタレ、塩、こしょう	832 kcal
19月	いか天ぷら	いか天ぷら					なたね油		34.7 g
	豆乳スープ	ベーコン、豆乳		小松菜	玉葱、とうもろこし	砂糖		コシユ、塩、こしょう	
	ごはん					米			
20月	チキンカレー (アレルギーフリー)	鶏肉		にんじん、 トマトピューレ	玉葱、にんにく、 しょうが、 りんごピューレ	じゃがいも、 黒砂糖	なたね油	カレー粉、コシユ、 チキンプラント、赤ワイン、 しょうゆ	786 kcal
	コールスローサラダ	ロースハム		アスパラ、 にんじん	キャベツ、 きゅうり、 とうもろこし		コールスロードレッシング		26.8 g
	黒糖パン					黒糖パン			
21月	彩り野菜のミンチカツ	彩り野菜のミンチカツ					なたね油		724 kcal
	ブロッコリーサラダ	ロースハム		ブロッコリー	きゅうり、 とうもろこし		野菜いっぱい和風ドレッシング		28.8 g
	ミネストローネ	ウインナー、大豆		にんじん、トマト	玉葱、セロリ、 キャベツ、 にんにく	じゃがいも	なたね油	塩、こしょう、白ワイン、コシユ	
21月	ごはん					米			
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが、 にんにく	でんぷん、 薄力粉	なたね油	塩、こしょう、しょうゆ、酒	790 kcal
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草、 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	34.3 g
わかめと豆腐の味噌汁	豆腐	わかめ		えのき、玉葱			剛り節、煮干し、みそ		

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き						調味料等	エネルギー たんぱく質
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)	油脂類 (脂質)		
24月	ごはん					米			821 kcal 29.4 g
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							
	マカロニサラダ	マグロ油漬け		にんじん	きゅうり、 とうもろこし	マカロニ	※不使用※※※※※ 黒胡椒	塩、こしょう	
	春雨スープ	豚肉		チンゲンサイ にんじん	玉葱、きくらげ	春雨	ごま油	中華スープ、しょうゆ、酒、 塩、こしょう	
25火	ごはん					米			742 kcal 28.9 g
	さばの生姜煮	さばの生姜煮							
	豚肉とごぼうの甘辛炒め	豚肉		にんじん、いんげん	ごぼう	砂糖、こんにやく	ごま油	しょうゆ、酒	
	切干大根の味噌汁	油揚げ		こねぎ	切干大根、玉葱、 えのき			削り節、煮干し、みそ	
26水	ごはん					米			755 kcal 31.1 g
	マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、 大豆		にんじん	玉葱、干し椎茸、 深ねぎ、しょうが、 にんにく	砂糖、めんぷん	なたね油	赤だしみそ、しょうゆ、 中華スープ、パンパング、 砂糖、酢、	
	パンバンジーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり、もやし		パンバンジードレッシング ごま		
	パイナップル				パイナップル				
27木	ごはん					米			811 kcal 33.5 g
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉、厚揚げ		青ピーマン、 にんじん	しょうが、 キャベツ、 干し椎茸	砂糖		しょうゆ、酒、唐辛子、 赤だしみそ	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	なたね油		
	麩のすまし汁		わかめ		えのき、干し椎茸	おわら麩		しょうゆ、塩、酒、 こんぶ、削り節	
28金	コッペパン					コッペパン			741 kcal 32.1 g
	いちごジャム					いちごジャム			
	鶏肉とじゃがいもの トマト煮	鶏肉、 ミックスピーンズ		ブロッコリー、 トマト	にんにく、玉葱	じゃがいも、砂糖	なたね油	塩、赤ワイン、かつお、しょうゆ、 こしょう	
	ひじきサラダ	マグロ油漬け	ひじき	にんじん	キャベツ、 とうもろこし		※不使用※※※※※ 黒胡椒 ごま	青じそドレッシング、しょうゆ、 塩、こしょう	

※都合により、献立内容が変更になることがあります。
 ※エネルギー・たんぱく質は牛乳を含めた数値です。
 ※ ←このマークが実施日の欄にある日は、
 スプーンを持ってくることをおすすめしています。
 ※献立に関するお問い合わせは鳥栖市教育委員会
 学校給食課 中学校給食担当まで TEL 85-8050

入学・進学

おめでと



みなさん、ご入学・進級おめでとうございます

新年度になり中学校給食もスタートします。新1年生にとって、中学校で食べる給食は初めてになりますね。給食は食育を充実する為の“生きた教材”であり、給食の時間は社会性や食事のマナーなどを学ぶ大切な時間です。中学校卒業までに、自分の健康を考えて食事ができる人になって欲しいと願っています。

