

日付	主食	こんだて		ざいりょう		
		①…主菜 ②…副菜 (★付きは、主食とあわせてたべます。) ③…その他	きいろのしょくひん (ねつやらからになる)	あかのしょくひん (からだをつくる)	みどりのしょくひん (からだのちようしをととのえる)	ちようみりょう
2月	パコ ンツ ベ	◎カンパチのフリッター ○ポトフ	こむぎこ あぶら ペーキングパウダー じゃがいも	カンパチ ワインナー	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー	しお こしょう うすくちしょうゆ しろワイン しお こしょう さばぶし にほし
3月	火	文化の日				
4月	水	★◎チキンカレー ○フルーツカクテル	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ナタデココ ぶどう・なし・ りんごゼリー	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム もも みかん パイン	カレーこ クチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース チャツネ とりがら りんごピューレ しお こしょう
5月	木	◎ごもくうどん ○からしマヨネーズあえ	うどん マヨネーズ	とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ	にんじん しいたけ ねぎ れんこん きゅうり キャベツ ごぼう にんじん	さばぶし にほし うすくちしょうゆ さけ みりん からし うすくちしょうゆ
6月	金	◎かぼちゃのそぼろに ○すみそあえ	さとう じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ いか わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ しょうが ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ
9月	土	◎ベジタブルチャウダー ○グリーンサラダ (●ヨーグルト)	じゃがいも とうもろこしでんぶ	とりにく どうじゅう ツナ (ヨーグルト)	にんじん コーン たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー	しろワイン しお こしょう とりがら うすくちしょうゆ ビーマンドレッシング
10月	火	◎みやぎさきぎょうのサイコロいため ○せんざりだいこんのみそしる	あぶら さとう ごま	ぎゅうにく みそ とうふ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが せんざりだいこん しめじ だいこんば にんじん ねぎ	りんごピューレ こいくちしょうゆ さけ みりん ウスターソース うすくちしょうゆ にほし
11月	水	★◎あじのまぜごはん ○けんちんじる	ごまあぶら さといも	あじ とりにく とうふ	あおまめ たまねぎ にんじん しょうが にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	さけ うすくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ さばぶし にほし
12月	木	★◎てりやきチキンバーガー ○はくさいとマカロニのスープ(♡)	マヨネーズ マカロニ	とりのてりやきパティ ワインナー	キャベツ はくさい たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー	しお こしょう さばぶし にほし しお こしょう
13月	金	◎とうふのちゅうかに ○パンサンスー	かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら さとう ごま	とうふ ぶたにく ハム	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ たら ヤングコーン しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん コーン	うすくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ
16月	土	◎ほうれんそうのシチュー ○たまねぎドレッシングサラダ	あぶら じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにく	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー にんじん	しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ とりがら たまねぎドレッシング
17月	火	◎タイのしおからあげ (○ゆかりあえ) ○はちはいじる	こめこ あぶら さといも	タイ とうふ	(もやし きゅうり) はくさい にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	しお こしょう (ゆかり うすくちしょうゆ) うすくちしょうゆ しお さけ にほし
18月	水	◎じどうことあつあげのうまに ○せんざりだいこんのごますあえ	じゃがいも さとう あぶら さとう ごま	とりにく あつあげ ちくわ	さやいんげん にんじん ごぼう れんこん こんにゃく せんざりだいこん きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ す
19月	木	★◎ツナポテトサンド ○まめまめトマトスープ	じゃがいも マヨネーズ しろいんげんまめ	ツナ とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ あおまめ トマト	しお こしょう とりがら しお こしょう うすくちしょうゆ
20月	金	◎マーボーだいこん ○チンゲンサイのじゃこあえ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく だいす みそ しらすばし	だいこん にんじん しいたけ たら しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん	うすくちしょうゆ クチャップ さけ トウバンジャン しお うすくちしょうゆ
23月	土	勤労感謝の日				
24月	火	◎とりみそおでん ○ほうれんそうのごまあえ	さといも さとう ごま さとう	とりにく あつあげ うすらたまご ちくわ こんぶ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう はくさい にんじん	さばぶし にほし うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ
25月	水	★◎キムタクごはん ○もずくスープ	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく もずく とうふ とりにく	はくさいキムチ たくあん にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごまつな たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが	さけ こいくちしょうゆ さばぶし にほし しお こしょう うすくちしょうゆ
26月	木	◎クリームスパゲティ ○かぼちゃのサラダ	スパゲティ マヨネーズ	とりにく ぎゅうにく なまクリーム ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ブロッコリー コーン かぼちゃ たまねぎ きゅうり	とりがら しお こしょう しろワイン うすくちしょうゆ しお こしょう
27月	金	◎さばのかばやき (○キャベツ) ○とうふとなめこのみそしる	さとう ごま かたくりこ あぶら さとう ごま	さば とうふ わかめ みそ	しょうが (キャベツ) なめこ たまねぎ にんじん ごまつな	こいくちしょうゆ みりん さけ (しお) にほし
30月	土	◎ちゃんぽん ○ブロッコリーとまめのサラダ	ちゅうかめん きんときまめ マヨネーズ	ぶたにく かまぼこ さつまあげ あおだいす きだいす とりささみ	キャベツ にんじん もやし ねぎ にんにく ブロッコリー カリフラワー あおまめ たまねぎ にんじん	とりがら うすくちしょうゆ さけ しお こしょう しお こしょう

※ ごはん、パンは「きいろのしょくひん」、ぎゅうにくは「あかのしょくひん」です。
 物資の都合や価格の高騰などにより献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
 (♡)はハッピーにんじんの日です。

		こんだて	テーマ	きゅうしょくひとくちメモ
2月	パコンツベ	◎カンパチのフリッター ○ポトフ	カンパチ (県産食材活用事業)	今日は、福岡市内で養殖された「カンパチ」を使っています。小童幼で作った衣をつけて、調理員さんが一つ一つつつかないように揚げました。サクッとした衣の中にフワッとした食感のカンパチを味わうことができます。カンパチは、背中から見て頭への字形の黒い点があることから、この名前で呼ばれています。野菜たっぷりのポトフと一緒に、おいしく頂きましょう。
文化の白				
4月	ごはん	☆◎チキンカレー ○フルーツカクテル	飯らん	昨日は、「文化の白」で学校がお休みでした。このような休みの日に、ゲームやテレビなどのメディアばかり見て、時間が過ぎてしまっていないでしょうか？テレビやタブレットの電源を消して、家族でおやつを食べたり、読書をしながら学校の話をしたりすることで、心がリフレッシュして、白紙の紙れをとることができます。このような「飯らん」の時間を大切にしていきたいです。
5月	コミニ	◎ごもくうどん ○からしマヨネーズあえ	醬	4月から10月まで食べた給食を数えると、とうとう100回を超えました。毎日の給食で、食事マナーが身に付いてきたでしょうか。特に、正しい箸の使い方は、練習することで上手になります。給食では、先生や友達のお手本を見ながら、箸の使い方を学ぶことができます。次の学年に進級する前に、正しい箸の使い方をマスターできるようにしましょう。
6月	ごはん	◎かぼちゃのそぼろ ○ずみそあえ	そぼろ	そぼろとは、肉や魚、卵を加えて細かくしたものを指します。鶏肉を使った鶏そぼろは、鶏そぼろ野菜と一緒に、ご飯の上に盛せて、三色丼にしたり、今日の給食のように、かぼちゃや芋と煮込んでそぼろ煮にすることができます。そぼろは、味が染みやすく、このような味付けにぴったりの調理法です。ホクホクのかぼちゃと一緒に味わって頂きましょう。
9月	パコンとう	◎ベジタブルチャウダー ○グリーンサラダ (◎ヨーグルト)	野菜	皆さんは、白飯から、色の濃い野菜を食べていますか？給食では、毎日たくさんの野菜を使っていますが、色の濃い野菜は、緑黄色野菜といいますが、肉質に負けない体作りに必要なカロテンという栄養が多く含まれています。今日の給食では、グリーンサラダに使われているブロッコリーが緑黄色野菜です。入魂のあるツナと一緒に茹かしたので、チャレンジしてみてください。
10月	ごはん	◎みずきぎょうのサイコロいため ○せりぞりだいのみそしる	宮崎牛 (県産食材活用事業)	9月から始めて、3回目となる宮崎牛の登場です。今回は、宮崎牛のうま味をより強く味わえるように、お肉屋さんにお話しして、この前よりも厚みのあるサイコロ形に切ってもらいました。こだわりを持って育てられた宮崎牛は、煮込んでもゆいても、あっさりとした味付けでも、どのような調理法で食べても美味しいですね。味わって頂きましょう。
11月	ごはん	☆◎あじのませごはん ○行らんちじ	アジ	「アジ」は、マアジ、ムロアジ、シマアジなどの種類があり、体の左右中央に、セイゴという骨があるのが特徴です。塩焼きや刺身、焼つけなど様々な料理で頂いています。今日の「アジ」は、野菜と合わせて煮てご飯の具にしました。魚が苦手な人も、ご飯と一緒に食べてみましょう。
12月	パン	☆◎てりやきチキンバーガー ○ほくさいとマカロニのスープ	ハンバーガー	今日は、鶏肉で作られた鶏焼き風味のパンティとキャベツをパンにはさんで食べましょう。まず、パンの切り目を大きく開いて、キャベツを平らに盛り付けます。その上に、鶏肉焼きチキンパンティを乗せれば、鶏肉焼きチキンバーガーの完成です。自分で作ると、より美味しく感じますね。
13月	ごはん	◎とうふのちゅうかに ○パンサンスー	豆腐	豆腐は、大豆からできています。日本食では他にも、大豆の加工品が多く使われています。例えば、醤油や味噌などの調味料も、大豆が原料です。また、納豆も大豆から加工された食品です。このように、大豆は食生活を豊かにする上で、日本人の食事に多く登場します。今日は、たっぷりの豆腐を中華風の味付けで煮込みました。おいしくいただけます。
16月	パコンツベ	◎ほうれんそうのシチュー ○たまごドレッシングサラダ	地産地消	地産地消とは、その地域で生産されたものを、その地域で消費することです。いつ、どこで、どんな人が作ったかが分かり、安心して食べることができます。また、食べ物を作ったその土地で食べるので、運ぶ距離が短くすみ、輸送中に出る排出ガスも少なくなります。安心安全で、エコな地産地消を応援して、読書を楽しみましょう。
17月	ごはん	◎タイのしおからあげ (○ゆかりあえ) ○はらひじり	タイ (県産食材活用事業)	今日の給食には、宮崎県産で産出された「マダイ」が使われています。お刺身で食べられるほど新鮮な魚を、魚屋さんが一斗缶に詰めて、給食室に届けてくれます。「めでたい」という言葉から、お祝いごとの料理によく使われるタイですが、味の良さも人気の理由です。送くだけで美味しく、タイのうま味を味わえるように工夫しました。味わって頂きましょう。
18月	ごはん	◎じどうこあつあげのうまに ○せりぞりだいのみそあえ	地産地消 (県産食材活用事業)	今日は、宮崎生まれの地産地消の鶏揚げや野菜とじっくり煮込んだ「うま煮」です。肉のうま味が鶏揚げや野菜に伝わることで、より美味しく仕上がります。地産地消は、決められた基準で産出され、品質が良いか、確かめられてから出荷されます。他の鶏よりもしっかりとした歯ごたえが特徴です。おいしく頂きましょう。
19月	パセソ	◎ツナポトフサンド ○まめほのトマトスープ	醬	今日のスープには、熱や力を作る栄養が豊富な「白いんげん豆」と、体の調子を整える栄養が豊富な「青豆」が使われています。給食には他にも、体を支える栄養が豊富な「大豆」を使うことも多く、豆は種類によって、含まれる栄養が様々なことが分かります。豆が苦手な人は、豆類に苦手なだけではなく、他の野菜や肉など、自分が好きな食材と一緒に食べて、新しい美味しさを発見しましょう。
20月	ごはん	◎マーボーだいこん ○チンゲンサイのじゃこあえ	大根	大根は、根この白い部分を多く使いますが、葉にも栄養が豊富で、育てるところのない食材です。水分を多く含んでいますが、ビタミンCが豊富で、風邪などの病気から身を守る力をつけてくれます。また、食物繊維も多く含まれるため、おなかの調子も整えてくれます。煮込んで、お肉や野菜と一緒に食べて、野菜からおいしい栄養を頂きましょう。
勤労感謝の白				
24月	ごはん	◎とりみそおでん ○ほうれんそうのごまあえ	おでん	おでんは、昔、「田楽」と呼ばれ、豆腐を三角や四角に切ったものを、くしにさし、火であぶって、味噌をつけて食べていました。次第に、こんにゃくや野菜も同じ方法で食べられるようになり、江戸時代の終わり頃になると、煮くのではなく、煮込むようになりました。今日は、鶏ひき肉を一度味噌で炊いてから煮込んだ「味噌煮おでん」です。味噌をかけて煮込んだおでんを、おいしく頂きましょう。
25月	ごはん	◎キムタクごはん ○もずくスープ	もずく	今日の給食に使われている「もずく」は、沖縄産の美しい海で収穫されたものです。酢と味噌、醤油を合わせた味噌汁につけたり、今日のようにスープにして食べることが多いですが、衣をつけて、天ぷらにしても美味しいですよ。天ぷらの揚げ油で揚げた栄養満点のもずくを食べて、寒い冬にも負けない体をつくりましょう。
26月	コミニ	◎クリームスィーツ ○かぼちゃのサラダ	スィーツ	スィーツは、「小童幼」から作られています。日本は、原料である小麦のほとんどを、外国からの輸入に頼っています。小麦は、スィーツに加工されると、安全な食べ物であることを確認し、カナダやアメリカなどの産地から日本へ船で運ばれ、スーパーマーケットなどに並び、私たちの食卓へやってきます。食べている食材が、どこからやってきたものなのか、考えてみると面白いですね。
27月	ごはん	◎さばのかぼやき (○キャベツ) ○とうふとなめこのみそしる	粕漬	「ご飯におかず、味噌汁」と今日は和食の献立です。粕漬は、旬の食材を使ったり、美しい盛り付けであったり、栄養バランスにも優れています。この優れた食文化は、ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界中から認められるほど素晴らしいものです。私たちが大切に受け継いでいきたい文化ですね。
30月	コミニ	◎ちゃんぽん ○ブロッコリーとまめのサラダ	マナー	みなさんは、家族で食事をする時や学校で友達と給食を食べる時の食事のマナーを守っていますか？普段の生活をふりかえると、私たちは人と一緒に食事をする機会がたくさんあります。食事のマナーをきちんと身につけることは、家族や友達と一緒に楽しく、おいしく食事をするために、大切なことです。食事の相手に嫌な思いをさせないように、正しい食事マナーを身に付けていきましょう。