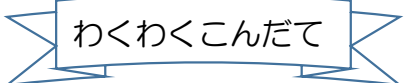


9がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう

大野城市教育委員会
大野城市学校給食会
大野城市立大野北小学校

令和6年

日 よう び	こんだてめい	う ち の し ょ め い	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
3 (火)	《夏バテを予防する豚肉の栄養について知ろう》 ぶたじゃこどん（むぎごはん） おすいもの フローズンおうとう	☆	ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ おうとう	こめ むぎ さとう	あぶら	554 22.4
4 (水)	《中華ソースの味付けについて知ろう》 むぎごはん あじのからあげごまソース じゃがいものオイスターソースいため ワンタンスープ	☆	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ もやし	こめ むぎ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう ワンタン くろざとう	ごま あぶら ゴマあぶら	574 20.7
5 (木)	☆旬の野菜：なす ミルクしょくパン スパゲティシシリアン ひよこまめのサラダ オレンジ	☆	だいず ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト トマトピューレ	なす セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	ミルクパン スパゲティ はちみつ	あぶら オリーブゆ	582 22.3
6 (金)	《鉄が多い食品(豆腐・大豆製品) について 知ろう》 むぎごはん マーボーどうふ バンバンジーサラダ あさりのつくだに	☆	とうふ だいず ぶたにく あかみそ とりにく あさり	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく ほししいたけ しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ しろねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ゴマあぶら ごま ねりごま	627 25.9
9 (月)		☆	たまごやき ウインナー まぐろ つくね	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ キャベツ あんず	さとう こめ もちこめ	ごま ノンエッグ マヨネーズ	658 26.8
10 (火)	《出汁について知ろう》 むぎごはん さばのにつけ じゃがじゃこ ごもくじる	☆	さば とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん こまつな	しょうが えだまめ もやし えのきたけ	こめ むぎ くろざとう じゃがいも	あぶら	567 23.1
11 (水)	《ごまの特徴や栄養について知ろう》 むぎごはん にくじゃが くきわかめのごまサラダ じゃこふりかけ パナナ	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	さやいんげん にんじん	こんにゃく たまねぎ レモンじる とうもろこし キャベツ きゅうり パナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう くろざとう	あぶら ごま ゴマあぶら	602 20.3
12 (木)	☆県産品：シイラ フィッシュバーガー（まるよこわりパン シイラフライ タルタルソース キャベツ） ポテトクリームスープ	☆	シイラフライ たまご しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	580 25.6
13 (金)	《千草焼きの作り方について知り、調理員さんに 感謝して食べよう》 むぎごはん ちぐさやき こまつなのいためもの みそしる	☆	たまご とりにく ちくわ あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	567 20.9
17 (火)	☆行事食：十五夜・秋の収穫に感謝しよう くりごはん きびなごカリカリフライ ひじきのにももの けんちんじる	☆	てんぶら あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	しめじ こんにゃく たまねぎ	こめ もちこめ くろざとう	ごま くり あぶら	575 19.0
18 (水)	《カルシウムが多い食品（いりこ）について 知ろう》 むぎごはん ジャー جان どうふ はるさめのすのもの マヨいりこ パナナ	☆	ぶたにく あかみそ あつあげ ハム たまご	ぎゅうにゅう いりこ	ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ しょうが きゅうり キャベツ パナナ	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	651 23.2
19 (木)	☆食育の日：まごわやさしいの食べ物で体を成長 させよう ナン ひよこまめとじゃがいものカレー ツナとわかめのごまサラダ チーズ	☆	とりにく だいず ひよこまめ まぐろ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ だっしふんにゅう わかめ	トマト	たまねぎ にんにく りんごピューレ しめじ しょうがレモンじる とうもろこし きゅうり キャベツ	ナン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター ごま オリーブゆ	591 25.1
20 (金)	☆朝食献立：生活のリズムをととのえよう むぎごはん さけのしおやき もやしとじゃこのいためもの みそしる ヨーグルト	☆	さけ てんぶら むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ ヨーグルト	ピーマン にんじん ねぎ かぼちゃ	もやし エリンギ たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	561 24.8
24 (火)	☆世界食へ歩き：アメリカ ジャンバラヤ コーンソテー クラムチャウダー オレンジ	☆	ウインナー とりにく あさり とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	あかピーマン ピーマン さやいんげん にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	545 21.4
25 (水)	☆日本味めぐり：愛知県 むぎごはん みそカツ キャベツのいためもの とうがんじる	☆	ぶたにく あかみそ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうがん たまねぎ	こめ むぎ てんぶらこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	631 22.6
26 (木)	《秋の果物の栄養的な特徴を知り、季節を感じ ながら選ぼう》 ぶどうコッペパン チリコンカン マカロニサラダ なし または くり	☆	きんときまめ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ なし	ぶどうパン マカロニ	あぶら くり	597 23.4
27 (金)	☆食物繊維献立：きのこ むぎごはん めばるのパンこやき じゃがいものいためもの きのこたっぷりぶたじる ツナとだいずのつくだに	☆	めばる てんぶら ぶたにく とうふ あぶらあげ むぎみそ こめみそ だいず まぐろ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ こんにゃく しょうが	こめ むぎ パンこ じゃがいも くろざとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら オリーブゆ	608 25.8
30 (月)	☆教科書と関連した献立：5年社会「これからの 食料生産」 わかめむぎごはん おやこうどん ツナとやさいのごまいため オレンジ	☆	たまご とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たまねぎ キャベツ オレンジ	むぎ こめ うどん でんぶん	ごま あぶら	609 22.2

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

★きゅうしょくだよりのクイズのこたえ★ ◇第1問 「ヨーグルト」 ◇第2問 「冬瓜（とうがん）」