

12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7年

日 よう び	こんだてめい	きゅう しゅう しょく	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	
2 (火)	《あさりの栄養について知ろう》 むぎごはん まるてんうどん ナッツいため あさりのつくだに	☆	てんぶら あさり	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが	こめ むぎ うどん じゃがいも くろざとう	アーモンド あぶら	561 21.0
3 (水)	☆日本味めぐり：岩手県☆ むぎごはん さけのごまやき すきこんぶのいために ひつま ヨーグルト	☆	さけ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう すきこんぶ ヨーグルト	にんじん	えだまめ だいこん ごぼう しろねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ しらたまこ	ごま あぶら	546 24.4
4 (木)	☆世界食べ歩き：ドイツ☆ ライむぎせわりパン ウィンナー ケチャップ ザワークラウト グラーシュ チョコプリン	☆	ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	キャベツ にんにく たまねぎ	ライむぎパン さとう プリン	オリーブゆ	631 28.4
5 (金)	☆福岡県産の日：みかん☆ むぎごはん あじのごまソースかけ ツナとわかめのサラダ みそしる みかん	☆	あじ まぐろ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ えのきたけ みかん	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま ゴマあぶら	600 22.3
8 (月)	☆しょくもつせんいこんだて：根菜 そぼろどんぶり（むぎごはん） れんこんとひじきのサラダ ごじる	☆	ぶたにく たまご だいず とうにゅう おから とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	さやいんげん ねぎ	しょうが れんこん えだまめ とうもろこし だいこん	こめ むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	606 22.0
9 (火)	《上手に配膳しよう》 むぎごはん ごまみそラーメン あつあげのいたためもの いりこだいず りんご	☆	ぶたにく とうにゅう こめみそ あつあげ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	もやし きくらげ しょうが しろねぎ りんご	こめ むぎ ちゅうかめん さとう でんぷん	ごま ゴマあぶら	650 26.6
10 (水)	《小魚の栄養について知ろう》 むぎごはん ししゃもフライ じゃがじゃこ とりごぼうじる	☆	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも フライ しらすぼし	にんじん みずな	えだまめ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ゴマあぶら	589 19.9
11 (木)	☆朝食献立：チーズサンドを作ろう☆ チーズサンド(しょくパン スライスチー ズ) キャベツのソテー ミートローフ ミネストローネ	☆	ぶたにく ベーコン ぎゅうにく とうにゅう てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー さやいんげん トマト トマトジュース	たまねぎ キャベツ だいこん セロリ	パン パンこ	あぶら	607 26.9
12 (金)	《カレーのスパイスについて知ろう》 ぶゆやさいのカレー（むぎごはん） フルーツミックス アーモンド	☆	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ カリフラワー りんごピューレ しょうが にんにく みかん パイナップル もも	こめ むぎ さといも こむぎこ あまおうゼリー	あぶら バター アーモンド	672 20.6
15 (月)	わくわくこんだて	☆	ぎゅうにく たまごやき だいず まぐろ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ねぎ	こんにゃく ごぼう たまねぎ ほししいたけ キャベツ とうもろこし だいこん しめじ	こめ もちこめ さとう さといも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	605 23.6
16 (火)	《換気をしよう》 むぎごはん はっちんどうふ くきわかめのサラダ なめたけ	☆	とうふ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい とうもろこし レモンじる えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	560 21.2
17 (水)	☆教科と関連した献立：2年生生活科「ぐん ぐん育てわたしの野さい（冬野菜）☆ むぎごはん おでん やさいいため アーモンドいりこ みかん	☆	とりにく あつあげ てんぶら	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん キャベツ もやし みかん	こめ むぎ さといも さとう くろざとう	あぶら ごま アーモンド	586 21.1
18 (木)	《しっかり手洗いをしよう》 ミルクねじりパン ツナとトマトのスパゲッティ さといもとアーモンドのサラダ りんご	☆	まぐろ ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ とうもろこし りんご	ミルクパン スパゲッティ さといも	あぶら アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	639 25.5
19 (金)	☆食育の日：まごはやさしいの「わ（海 藻）」について知ろう☆ むぎごはん まぐろとさつまいものかりんとがらめ みそしる わかめのさっとに	☆	まぐろ だいず とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さつまいも さとう	あぶら	679 28.8
22 (月)	☆行事食：冬至☆ わかめむぎごはん あつあげとだいこんのうまに かぼちゃのてんぶら はくさいのゆずあえ	☆	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん かぼちゃ みずな	しょうが たまねぎ だいこん えだまめ はくさい ゆずかじゅう	こめ むぎ さとう でんぷん てんぷらこ	あぶら	598 19.5
23 (火)	☆えらぼうきゅうしょく：デザート☆ カレーピラフ トマトオムレツ ほしのチーズサラダ じゃがいもとまめのスープ デザート	☆	とりにく トマトオムレツ てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん	こめ もちこめ さとう じゃがいも デザート	あぶら	576 20.1

※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★ ◇1：C（海外でうんしゅうみかんは「ミカン」または「サツマ」と呼ばれています。）
◇2：B（白いすじは、果肉一つ一つにつながっていて果肉に水分や栄養分を届ける役割があります。）