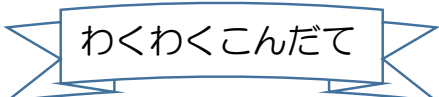


12がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう

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6年

日 よう び	こんだてめい	★ きゅう しよく	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	
3 (火)	★食物せんい：りんご きのこいりピラフ じゃがいものミートソース だいこんサラダ りんご	★	ウインナー とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ えのきたけ しいたけ とうもろこし にんにく だいこん りんご	こめ もちごめ じゃがいも さとう	あぶら	566 18.1
4 (水)	★日本味めぐり：新潟県 むぎごはん さけのやきづけ ほうれんそうとツナのいためもの スキーじる じゃこぶりかけ	★	さけ まぐろ ぶたにく とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ にんにく だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ	こめ むぎ	あぶら ごま	558 26.9
5 (木)	《しっかり手を洗おう》 ミルクしょくパン コーンクリームパンネ コールスローサラダ アーモンドフィッシュ	★	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん フロッコリー	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	ミルクパン ペンネマカロニ はちみつ	あぶら アーモンド フィッシュ	597 24.9
6 (金)	★県産品の日：みかん ふゆやさいのカレー（むぎごはん） だいずとツナのサラダ みかん	★	とりにく だいず まぐろ	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 キャベツ とうもろこし みかん	こめ むぎ さといも こむぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	667 21.8
9 (月)	《あさりの栄養について知ろう》 むぎごはん きびなごカリカリフライ こまつなとじゃがいものあえもの ごもくじる あさりのつくだに	★	とうふ あぶらあげ あさり	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ	こまつな にんじん	とうもろこし だいこん ほししいたけ たまねぎ ごぼう しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう くろざとう	あぶら ゴマあぶら ごま	590 21.0
10 (火)	《あじのごまソースかけの作り方を知ろう》 むぎごはん あじのごまソースかけ きりぼしだいこんのいためもの しるビーフン アーモンド	★	あじ てんぶら えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん キャベツ きくらげ もやし	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう ビーフン	あぶら ごま ゴマあぶら アーモンド	639 25.1
11 (水)	★朝食献立：簡単なおかず（たまご焼き）について知ろう むぎごはん あつやきたまご きんぴらごぼう きのこたっぷりみそしる みかん	★	たまごやき てんぶら こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん しめじ えのきたけ こんにゃく みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	548 17.9
12 (木)	★世界食べ歩き：フィンランド ライむぎしょくパン リハブッラ マッシュポテト ヘルネケイット	★	ミートボール レンズまめ しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ	たまねぎ えだまめ とうもろこし ソテードオニオン	ライむぎパン さとう じゃがいも		622 25.3
13 (金)	《ごまの栄養について知ろう》 むぎごはん まるてんうどん やさいのごまいため あじつけのり みかん	★	てんぶら	ぎゅうにゅう わかめ あじつけのり	ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし みかん	こめ むぎ うどん さとう	あぶら ごま	541 17.8
16 (月)	《大豆の栄養について知ろう》 むぎごはん みそおでん ナッツいため ツナとだいずのつくだに ヨーグルト	★	てんぶら あつあげ こめみそ まぐろ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	こんにゃく だいこん キャベツ とうもろこし しょうが	こめ むぎ さといも さとう くろざとう	アーモンド あぶら	588 20.7
17 (火)	《調理員さんに感謝して食べよう》 むぎごはん マーボーどうふ バンバンジーサラダ いりこだいず	★	だいず ぶたにく とうふ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	にんじん にら みずな	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ ほししいたけ キャベツ しろねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	ゴマあぶら ごま ねりごま	599 25.6
18 (水)	★食育の日：まごはやさしいの食べ物で かぜを予防しよう むぎごはん しろみざかなのレモンソース じゃがじゃこ ごじる くきわかめのつくだに	★	たら 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 しらすぼし わかめ くきわかめ	ねぎ	レモンじる えだまめ だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	585 21.7
19 (木)	★えらぼう給食：ゴミをまとめて捨てよう はいがしょくパン チキンのてりやき ひよこまめのサラダ ポトフ デザート	★	とりにく ひよこまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	みずな にんじん	しょうが キャベツ レモンじる たまねぎ セロリ みかん	はいがパン さとう でんぶん はちみつ じゃがいも デザート	あぶら	659 27.1
20 (金)	★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	★	とりにく 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 でんぶん てんぶらこ	あぶら	630 20.4
23 (月)		★	とりにく トマトオムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ みずな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ もちごめ さとう じゃがいも	あぶら	657 22.6

※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 「バンバンジーサラダ」 ◇第3問 「ペンネマカロニ」