

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  
大野城市立大利小学校

令和7年

| 日<br>よう<br>び  | こんだてめい                                                                           | きょう<br>い<br>ち<br>に<br>つ<br>な<br>が<br>る | 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                                                 | むきしつ                        | ビタミン                                       |                                                       | たんすいかぶつ                                   | ししつ                            |                 |
| 2<br><br>(火)  | 《あさりの栄養について知ろう》<br>むぎごはん まるてんうどん<br>ナッツいため あさりのつくだに<br>スイートポテト                   | ☆                                      | てんぷら<br>あさり                                            | ぎゅうにゅう<br>わかめ               | ねぎ<br>こまつな<br>にんじん                         | たまねぎ<br>とうもろこし<br>しょうが                                | こめ むぎ<br>うどん<br>じゃがいも<br>くろざとう<br>スイートポテト | アーモンド<br>あぶら                   | 674<br><br>22.5 |
| 3<br><br>(水)  | ☆日本味めぐり：岩手県☆<br>むぎごはん さけのごまやき<br>すきこんぶのいために ひつつみ<br>ヨーグルト                        | ☆                                      | さけ あぶらあげ<br>とりにく                                       | ぎゅうにゅう<br>すきこんぶ<br>ヨーグルト    | にんじん                                       | えだまめ だいこん<br>ごぼう しろねぎ<br>ほししいたけ                       | こめ むぎ<br>さとう<br>こむぎこ<br>しらたまこ             | ごま<br>あぶら                      | 546<br><br>24.4 |
| 4<br><br>(木)  | ☆世界食べ歩き：ドイツ☆<br>ライむぎせわりパン ウインナー<br>ケチャップ ザワークラウト<br>グラーシュ                        | ☆                                      | ウインナー<br>ぶたにく                                          | ぎゅうにゅう                      | にんじん<br>トマトピューレ<br>ブロッコリー                  | キャベツ にんにく<br>たまねぎ                                     | ライむぎパン<br>さとう                             | オリーブゆ                          | 631<br><br>28.4 |
| 5<br><br>(金)  | ☆福岡県産の日：みかん☆<br>むぎごはん あじのごまソースかけ<br>ツナとわかめのサラダ みそしる<br>みかん                       | ☆                                      | あじ まぐろ<br>あぶらあげ<br>こめみそ むぎみそ                           | ぎゅうにゅう<br>わかめ               | こまつな<br>にんじん                               | キャベツ とうもろこし<br>だいこん たまねぎ<br>えのきだけ みかん                 | こめ むぎ<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも     | あぶら<br>ごま<br>ゴマあぶら             | 600<br><br>22.3 |
| 8<br><br>(月)  | ☆しょくもつせんいこんだて：根菜<br>そぼろどんぶり（むぎごはん）<br>れんこんとひじきのサラダ ごじる                           | ☆                                      | とりにく たまご<br>だいず とうにゅう<br>おから とうふ<br>あぶらあげ<br>こめみそ むぎみそ | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>わかめ        | さやいんげん<br>ねぎ                               | しょうが れんこん<br>えだまめ とうもろこし<br>だいこん                      | こめ むぎ<br>さとう                              | ノンエッグ<br>マヨネーズ                 | 606<br><br>22.0 |
| 9<br><br>(火)  | 《上手に配膳しよう》<br>むぎごはん ごまみそラーメン<br>あつあげのいためもの<br>ミニフィッシュ                            | ☆                                      | ぶたにく<br>とうにゅう<br>こめみそ<br>あつあげ                          | ぎゅうにゅう<br>ミニフィッシュ           | にんじん<br>ねぎ<br>チンゲンサイ                       | もやし きくらげ<br>しょうが しろねぎ                                 | こめ むぎ<br>ちゅうかめん<br>さとう<br>でんぶん            | ごま<br>ゴマあぶら                    | 654<br><br>26.2 |
| 10<br><br>(水) | 《小魚の栄養について知ろう》<br>むぎごはん ししゃもフライ<br>じゃがじゃこ とりごぼうじる<br>りんご                         | ☆                                      | とりにく あつあげ                                              | ぎゅうにゅう<br>ししゃも フライ<br>しらすぼし | にんじん<br>みずな                                | えだまめ ごぼう<br>だいこん<br>ほししいたけ<br>りんご                     | こめ むぎ<br>じゃがいも                            | あぶら<br>ゴマあぶら                   | 644<br><br>20.7 |
| 11<br><br>(木) | ☆朝食献立：チーズサンドを作ろう☆<br>チーズサンド(しょくパン スライスチー<br>ズ) キャベツのソテー ミートローフ<br>ミネストローネ        | ☆                                      | ぶたにく ベーコン<br>ぎゅうにく<br>とうにゅう<br>てぼうまめ                   | ぎゅうにゅう<br>チーズ               | にんじん<br>ブロッコリー<br>さやいんげん<br>トマト<br>トマトジュース | たまねぎ キャベツ<br>だいこん セロリ                                 | パン<br>パンこ                                 | あぶら                            | 607<br><br>26.9 |
| 12<br><br>(金) | 《カレーのスパイスについて知ろう》<br>ふゆやさいのカレー（むぎごはん）<br>フルーツミックス アーモンド                          | ☆                                      | とりにく だいず                                               | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>だっしふんにゅう   | にんじん                                       | たまねぎ カリフラワー<br>りんごピューレ しょうが<br>にんにく みかん<br>パイナップル もも  | こめ むぎ<br>さといも<br>こむぎこ<br>あまおうゼリー          | あぶら<br>バター<br>アーモンド            | 672<br><br>20.6 |
| 15<br><br>(月) | わくわくこんだて                                                                         | ☆                                      | ぎゅうにく<br>ちくさやき だいず<br>まぐろ とうふ                          | ぎゅうにゅう                      | にんじん<br>みずな<br>ねぎ                          | こんにゃく ごぼう<br>たまねぎ ほししいたけ<br>キャベツ とうもろこし<br>だいこん しめじ   | こめ もちごめ<br>さとう<br>さといも                    | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ          | 605<br><br>23.6 |
| 16<br><br>(火) | 《換気をしよう》<br>むぎごはん はっちんどうふ<br>くきわかめのサラダ なめたけ<br>りんご                               | ☆                                      | とうふ ぶたにく<br>えび                                         | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ             | にんじん<br>さやいんげん<br>ブロッコリー                   | たけのこ ほししいたけ<br>たまねぎ はくさい<br>とうもろこし レモンじる<br>えのきだけ りんご | こめ むぎ<br>さとう                              | あぶら<br>ゴマあぶら<br>ごま             | 609<br><br>22.6 |
| 17<br><br>(水) | ☆教科と関連した献立：2年生生活科「ぐんぐ<br>ん育てわたしの野さい（冬野菜）☆<br>むぎごはん おでん やさいいため<br>アーモンドいりこ みかん    | ☆                                      | とりにく あつあげ<br>てんぷら                                      | ぎゅうにゅう<br>こんぶ いりこ           | にんじん<br>ほうれんそう                             | こんにゃく だいこん<br>キャベツ もやし みかん                            | こめ むぎ<br>さといも<br>さとう<br>くろざとう             | あぶら ごま<br>アーモンド                | 586<br><br>21.1 |
| 18<br><br>(木) | 《しっかり手洗いをしよう》<br>ミルクねじりパン<br>ツナとトマトのスパゲッティ<br>さといもとアーモンドのサラダ<br>チョコレートプリン        | ☆                                      | まぐろ ベーコン<br>ハム かつおぶし                                   | ぎゅうにゅう                      | にんじん<br>ほうれんそう<br>トマト<br>ブロッコリー            | たまねぎ しめじ<br>とうもろこし りんご                                | ミルクパン<br>スパゲッティ<br>さといも<br>チョコレート         | あぶら<br>アーモンド<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 695<br><br>27.4 |
| 19<br><br>(金) | ☆食育の日：まごはやさしいの「わ（海<br>藻）」について知ろう☆<br>むぎごはん<br>まぐろとさつまいものかりんとがらめ<br>みそしる わかめのさつとに | ☆                                      | まぐろ だいず<br>とうふ あぶらあげ<br>こめみそ むぎみそ                      | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>しらすぼし      | ねぎ                                         | しょうが キャベツ<br>たまねぎ                                     | こめ むぎ<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>さつまいも<br>さとう     | あぶら                            | 679<br><br>28.8 |
| 22<br><br>(月) | ☆行事食：冬至☆<br>わかめむぎごはん<br>あつあげとだいこんのうまに<br>かぼちゃのてんぷら はくさいのゆずあえ<br>とうにゅうプリンタルト      | ☆                                      | とりにく<br>あつあげ                                           | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし<br>わかめ      | にんじん<br>かぼちゃ<br>みずな                        | しょうが たまねぎ<br>だいこん えだまめ<br>はくさい ゆずかじゅう                 | こめ むぎ<br>さとう<br>でんぶん<br>てんぷらこ<br>プリンタルト   | あぶら                            | 644<br><br>20.9 |
| 23<br><br>(火) | ☆えらぼうきゅうしょく：デザート☆<br>カレーピラフ トマトオムレツ<br>ほしのチーズサラダ<br>じゃがいもとまめのスープ デザート            | ☆                                      | とりにく<br>トマトオムレツ<br>てぼうまめ                               | ぎゅうにゅう<br>チーズ               | にんじん<br>パセリ                                | しょうが にんにく<br>たまねぎ キャベツ<br>とうもろこし みかん                  | こめ もちごめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>デザート           | あぶら                            | 576<br><br>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。）