

# 3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  
大野城市立大和小学校

令和8年

日 よう び	こんだてめい	★	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	
2 (月)	★教科関連：4年生保健 「体の成長とわたし」 むぎごはん さばのしおやき だいこんとわかめのすのもの にくだんごじる みかんゼリー	☆	さば つくね	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん とうもろこし レモンじり はくさい	こめ むぎ さとう みかんゼリー	ごま	610 23.3
3 (火)	★行事食：桃の節句 ちらしずし あつやきたまご ほうれんそうのごまあえ さわにわん ひなあられ	☆	あつやきたまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ ほししいたけ ごぼう もやし だいこん えのきたけ	こめ もちご め さとう ひなあられ	ごま	624 18.7
4 (水)	《みんなが選んだ大野城鶏ほっかけを味わおう》 おおのじょうとりほっかけ 2026 (ごはん) いわしのかりかりフライ はるキャベツと しめじのごまあえ オレンジ	☆	とりにく たまご	ぎゅうにゅう いわしかりか りフライ	ねぎ にんじん	しょうが こんにゃく キャベツ しめじ もやし オレンジ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	652 24.5
5 (木)	わくわくこんだて	☆	きなこ とりにく ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん さやいんげん トマトジュース トマト	たまねぎ キャベツ セロリ	パン さとう でんぷん りんごゼリー	あぶら	621 26.2
6 (金)	《協力して準備しよう》 ポークカレー (むぎごはん) フルーツヨーグルト	☆	ぶたにく レンズまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ りんごピューレ にんにく もも しょうが みかん パイナップル	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	620 19.6
9 (月)	★食物せんい献立：海藻類 むぎごはん あつあげとやさいのうまに くきわかめのサラダ アーモンドいりこ かぼちゃプリン	☆	とりにく あつあげ だいず	ぎゅうにゅう くきわかめ いりこ	にんじん きぬさや	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ レモンじり	こめ むぎ じゃがいも さとう かぼちゃプリ	あぶら ごま ゴマあぶら アーモンド	639 21.9
10 (火)	★えらぼう給食：デザート むぎごはん しろみざかなのねぎソース じゃがじゃこみそしる いちご または チョコクレープ	☆	めばる あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ねぎ こまつな にんじん	えだまめ だいこん キャベツ いちご	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも チョコクレープ	あぶら ゴマあぶら ごま	650 24.5
11 (水)	★福岡県産品の日：博多な花おいしい菜 むぎごはん にくどうふ はかたなばなともやしのいためもの なめたけいよかん	☆	とうふ ぎゅうにく てんぷら	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん なばな	こんにゃく たまねぎ しろねぎ もやし エリンギ えのきたけ いよかん	こめ むぎ さとう ぶ	あぶら	570 22.5
12 (木)	★朝食献立：炒め料理 しょくパン ス克蘭ブルエッグ だいずとツナのサラダ やさいスープ アーモンド	☆	たまご だいず まぐろ	ぎゅうにゅう	さやいんげん みずな にんじん	たまねぎ だいこん とうもろこし キャベツ	パン さとう じゃがいも	バター ノンエッグ マヨネーズ アーモンド	606 24.0
13 (金)	★日本味めぐり：千葉県 むぎごはん いわしのさんがやき からなます あさりのみそしる	☆	いわし こうやどうふ こめみそ むぎみそ たまご おから あぶらあげ てんぷら あさり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ さやいんげん ねぎ	たまねぎ しょうが しろねぎ だいこん	こめ むぎ パンこ さとう う じゃがい も	くろごま ゴマあぶら あぶら	569 22.7
16 (月)	《6年生の卒業をお祝いしよう》 せきはん からあげ こまつなのナッツいため おすいもの すだちゼリー	☆	とりにく とうふ かまぼこ あずき	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん えのきたけ	こめ もちごめ でんぷん ゼリー	あぶら アーモンド	678 26.1
18 (水)	★食育の日：まごわやさしいの「さ (魚)」を知ろう げんまいごはん あじのチーズパンこやき きりぼしだいこんのいためもの わかたけじる	☆	あじ あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ねぎ	にんにく きりぼしだい こん キャベツ たけのこ	こめ もちげんまい パンこ さとう	あぶら ごま	532 23.2
19 (木)	《調理員さんに感謝して食べよう》 こくとうコッペパン ニョッキのトマトソース コールスローサラダ オレンジ かたぬきチーズ	☆	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリトマト にんじん トマトジュース トマトピューレ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし オレンジ	こくとうパン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	589 24.3
23 (月)	《1年間の給食時間を振り返ろう》 むぎごはん にくじゃが ほうれんそうととうふのごまあえ わかめのさっとに オレンジ	☆	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく はくさい オレンジ	こめ むぎ じゃがいも くろざとう	あぶら ごま	547 19.1

※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。

★きゅうしよくだよりのクイズのこたえ★ ◇問1:A ( Bは「小松菜」です。)

◇問2:C (「博多な花おいしい菜」が出回る季節は11月から4月です。)