

# 3月 きゅうしよくだよい

大野城市立大利小学校  
大野城市小学校  
栄養士研究会  
令和8年3月



早いもので今年度も残すところ1か月足らずとなりました。子どもたちはこの1年で、身も心もひと回り大きく成長したと思います。保護者の皆様におかれましては、学校給食の運営にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。

1月に各校で「大野城鶏 ぼっかけ総選挙」を実施し、5350人の子どもたちが投票してくれました。



## 大野城鶏ぼっかけ総選挙 結果発表

大野城市PRキャラクター「大野ジョー」

1位 たまご	2位 こんにゃく	3位 じゃがいも	4位 にんじん	5位 ねぎ
<p>汁物にいれるとふわふわたまご たんぱく質たっぷり、元気のもと!</p>	<p>こんにゃく 食物せんいでおなかスッキリ</p>	<p>エネルギーの源、じゃがいも 炭水化物でパワーチャージ!</p>	<p>にんじんってすごい! ビタミンA目を守る 免疫力アップ 食物繊維おなかスッキリ カリウム血圧を下げる</p>	<p>ねぎ ぼっかけに入れよう!</p>

- |          |          |
|----------|----------|
| 6位:わかめ   | 7位:しいたけ  |
| 8位:たまねぎ  | 9位:だいこん  |
| 10位:はくさい | 11位:れんこん |
| 12位:ごま   | 13位:だいず  |

投票結果の上位5つの中から、栄養バランスや食べやすさ、いろいろ、他のおかずとの組み合わせ等を考えて、「たまご・こんにゃく・じゃがいも・ねぎ」を入れたオリジナル大野城鶏ぼっかけが給食で登場します。ご家庭でも、ぜひオリジナル大野城鶏ぼっかけを作ってみてください。

## 大野城鶏ぼっかけ2026 アピールポイント

- ①たまごでたんぱく質アップ!
- ②こんにゃく・じゃがいも・ねぎで食物繊維アップ!  
成長期に大切なたんぱく質がしっかりとれて、お腹に優しい大野城鶏ぼっかけになりました。

## レッツ・クッキング ♪ 給食メニュー ♪

### 揚げパン

#### 【材料】

- ◆コッペパン：1個
- ◆きなこ：大さじ2
- ◆砂糖：大さじ1  
※黒砂糖を混ぜてもよい
- ◆塩：ほんの少し
- ◆油：フライパンに1cmほど入れる
- ◆ビニル袋：パンが十分入る大きさ

#### 【作りかた】

- ①ビニル袋にきなこ、砂糖、塩を入れて混ぜておく。
- ②フライパンに少し多めの油を入れ温める。
- ③コッペパンを入れて表面全体に油がつくように、さっと焼く。(20秒くらい)
- ④パンが熱いうちに、①のビニル袋に入れる。
- ⑤パンにまんべんなくきなこをまぶす。



きなこがとびちらないように

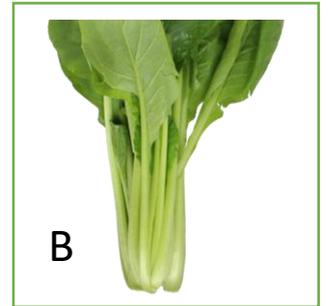
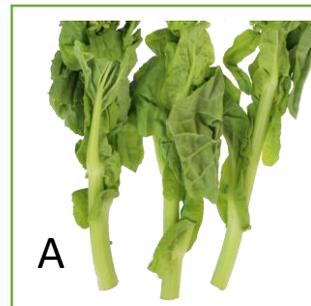
## みんなでチャレンジ! クイズコーナー

今月の福岡県産品  
博多な花  
おいしい菜

「はかたなばなおいしいな」は、福岡県産ブランドの野菜です。

#### 【問1】

これは、野菜の根元を写した写真です。「な花」はどちらでしょうか。



#### 【問2】

「博多な花おいしい菜」が一番出回る季節はいつでしょうか。

- A: 気温の高い夏
- B: 涼しくなった秋
- C: 冬から春にかけて