

4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		たんぱく質
			たんぱく質	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
9 (木)	《協力して準備をしよう》 ミルクねじりパン ポークビーンズ ツナサラダ	☆	ぶたにく だいず あかみそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ミルクパン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	576 23.8
13 (月)	★朝食献立：主食を食べよう むぎごはん いわししょうがに やさしいじゃこいため みそしる	☆	いわししょうがに あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ しめじ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ゴマあぶら ごま	583 21.6
14 (火)	《上手に配膳しよう》 しそむぎごはん きつねうどん はるキャベツのごまあえ アーモンド	☆	あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし あかしそ	こめ むぎ さとう うどん	ごま アーモンド	651 22.5
15 (水)	《めばるについて知ろう》 むぎごはん めばるフライ やさしいため けんちんじる	☆	めばる ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ もやし こんにゃく だいこん ごぼう	こめ むぎ てんぷらこ パンこ	あぶら	559 22.9
16 (木)	《アスパラガスについて知ろう》 やまがたパン てりやきチキン アスパラガスのサラダ じゃがいもととうにゅうのスープ	☆	とりにく ハム ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん パセリ	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう でんぷん じゃがいも	オリーブゆ あぶら	577 26.5
17 (金)	《1年生給食開始》 ポークカレー（むぎごはん） フルーツミックス	☆	ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが みかん パイナップル もも	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら	573 17.3
20 (月)	《新じゃがについて知ろう》 むぎごはん たけのことしんじゃがのうまに きゅうりとわかめのすのもの あさりのつくだに チーズ	☆	ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく たけのこ きゅうり キャベツ しょうが とうもろこし レモンじる	こめ むぎ じゃがいも くるぎとう さとう	あぶら ごま	585 22.0
21 (火)	わくわくこんだて	☆	とりにく 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	ブロッコリー あかピーマン こまつな ねぎ	しょうが とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ	こめ むぎ でんぷん いちごゼリー	あぶら	697 25.3
22 (水)	★日本味めぐり：奈良県 むぎごはん かしわのすきやき きらすのたいたん	☆	とりにく やきとうふ おから あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	しゅんぎく にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ しるねぎ こんにゃく とうもろこし ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	576 22.7
23 (木)	《たのしく食べよう》 やまがたパン いちごジャム ペンネミートソース アーモンドサラダ バナナ	☆	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし バナナ	パン いちごジャム ペンネ はちみつ	あぶら アーモンド	660 23.1
24 (金)	★食育の日：まごはやさしいの「ま （豆）」について知ろう むぎごはん さばのカレーあげ ひじきのもの おすいもの マヨいりこ	☆	さば だいず あぶらあげ とうふ てんぷら たまご	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん さやいんげん ねぎ	だいこん	こめ むぎ てんぷらこ くるぎとう じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	661 28.3
28 (火)	★福岡県産の日：たけのこ たけのこごはん きびなごカリカリフライ じゃがいものきんぴら にくだんごじる	☆	とりにく あぶらあげ てんぷら つくね	ぎゅうにゅう きびなご カリカリフライ	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ こんにゃく だいこん えのきたけ キャベツ	こめ もちごめ さとう じゃがいも	あぶら	590 21.8
30 (木)	★食物せんい献立：キャベツ フィッシュバーガー（まるパン ホキフライ タルタルソース キャベツ） ミネストローネ フローズンおうとう	☆	ホキフライ たまごそぼろ ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう	パセリ 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 おうとう	パン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	574 21.9

※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★ ◇問1：B （ たけのこは、1日で1メートルくらい伸びることもあります。 ）

◇問2：C （ この白い粉はごみではありません。脳の栄養になります。 ）