

日 よう び	こんだてめい	う ち の お も な し ょ く ひ ん	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	
1 (金)	☆行事食：ひなまつり ちらしずし あつやきたまご キャベツのごまあかかあえ おすいもの ひなあられ	☆	あつやきたまご かつおぶし とうふ まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ もちごめ さとう ひなあられ	ごま	610 18.2
4 (月)	《6年生が考えた朝ごはん献立を味わって 食べよう》 ざっこくごはん さけのごまやき はくさいのゆずあえ だいこんとほうれんそうのみそしる だいこんばとじゃこのふりかけ なっとう	☆	さけ あつあげ こめみそ むぎみそ なっとう	ぎゅうにゅう しらすぼし	ほうれんそう にんじん はだいこん	ゆずかじゅう はくさい だいこん しめじ	こめ むぎ げんまい あかまい くろまい あわ きび さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	585 25.6
5 (火)	☆食物せんい献立：乾物 むぎごはん あつあげとやさいのうまに きりほしだいこんのサラダ ひじきふりかけ りんご	☆	とりにく あつあげ だいず ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや みずな	たまねぎ こんにゃく キャベツ きりほしだいこん りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	600 19.4
6 (水)	《協力して準備しよう》 カレーライス（むぎごはん） はくさいとりんごのサラダ ヨーグルト	☆	ぎゅうにく レンズまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト だっしふんにゅう チーズ	にんじん みずな	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ りんご	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	645 18.2
7 (木)	わくわくこんだて	☆	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あかピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ はくさい	パン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	625 27.0
8 (金)	《安全に気を付けて運搬しよう》 しそむぎごはん ちゃんぽん だいこんとわかめのサラダ いよかん	☆	ぶたにく いか てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん あかしそ	もやし キャベツ しょうが きくらげ とうもろこし レモンじる だいこん いよかん	こめ むぎ ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごま	580 20.7
11 (月)	☆えらぼう給食：春の和菓子を作らぼう むぎごはん ツナじゃが こんぶあえ あさりのつくだに わらびもち または さんしょくだんご	☆	だいず まぐろ あさり	ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ はくさい だいこん	こめ むぎ くろさとう じゃがいも さとう だんご わらびもち	あぶら ごま	653 24.8
12 (火)	《大利小5年生が考えた大野城鶏ぽっかけ を味わおう》 おおのしょうとりぽっかけ（ごはん） きびなごカリカリフライ だいこんサラダ チーズ	☆	とりにく ハム	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ チーズ	にんじん みずな ねぎ	しょうが もやし はくさい とうもろこし だいこん	こめ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	616 23.7
13 (水)	☆行事食：6年生の卒業祝い せきはん ひとくちステーキ ほうれんそうのかおりあえ おすいもの おいおいデザート	☆	ぎゅうにく あかみそ あずき とうふ	ぎゅうにゅう やきのり	ほうれんそう ねぎ にんじん	きりほしだいこん レモンじる りんごピューレ たまねぎ にんにく しょうが もやし だいこん えのきたけ	こめ もちごめ でんぶん さとう デザート	あぶら	535 20.1
15 (金)	☆日本味めぐり：福岡県 むぎごはん いわしのぬかみそだき ごもくだいず わかどりのみずたきふう いちご	☆	いわしてんぷら だいず とりにく やきとうふ つくね	ぎゅうにゅう こんぶ	さやいんげん にんじん しゅんぎく	しょうが こんにゃく はくさい しろねぎ ほししいたけ いちご	こめ むぎ さとう はるさめ	ごま	625 29.0
18 (月)	☆県産品の日：ねぎ むぎごはん しろみざかなのねぎソースかけ じゃがじゃこ たまねぎのみそしる からいりこ アーモンド	☆	ホキ とうふ とうにゅう こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ いりこ	ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ゴマあぶら あぶら ごま アーモンド	640 26.3
19 (火)	☆食育の日：鉄（肉）とカルシウム(きびな ご)が多く含まれる食品について知ろう げんまいごはん にくどうふ くきわかめのサラダ さけふりかけ でこぼん	☆	ぎゅうにく とうふ さけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しろねぎ こんにゃく とうもろこし だいこん キャベツ でこぼん	もちげんまい こめ さとう ふ	あぶら ごま ゴマあぶら	583 19.2
21 (木)	☆メッセージ給食：感謝して食べよう こくとうねじりパン ニョッキのトマトソース ビーンズサラダ とうにゅうタルト	☆	ぎゅうにく だいず あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト トマトピューレ	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし レモンじる	こくとうパン こむぎこ じゃがいも はちみつ タルト	あぶら	596 23.5

※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。

21日の献立より

★★ニョッキのトマトソース★★

《材料:5人分》

じゃがいも … 2個
小麦粉 … 60g
パセリ … 少々
塩 … 少々
びき肉 … 130g
ぶどう酒(赤) … 小さじ2

たまねぎ … 2個
にんじん … 1/2本
しめじ … 80g
レンズ豆(乾燥) … 40g
トマトピューレ … 30g
トマトケチャップ … 大さじ2

トマト缶 … 40g
デミグラスソース … 15g
コンソメ … 少々
塩、こしょう … 少々
バジル … 少々
サラダ油 … 小さじ1



《作り方》

①じゃがいもは2cm厚さに大きさに切り、パセリはみじん切りにする。

②じゃがいもを茹で、ザルにあげてお湯をきる。熱いうちにマッシャーでつぶし、Aを加えて耳たぶの 固さくらいまでこねる。生地を2cmの長さに切り分ける。

③お湯をわかし、ニョッキを茹でる。

④たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。レンズ豆は1時間程度水で戻す。

⑤サラダ油で豚ひき肉を炒め、ぶどう酒を加える。
ひき肉に火が通ったら野菜を加えて炒める。

⑥調味料を入れて煮込み、レンズ豆と茹でたニョッキを入れてさらに煮込む。