

令和 4年 10月



10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

日 ようび	こんだてめい	き ゆう う に ゆう	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	
3 (月)	★塩こうじ献立：麴から作られる調味料について 知ろう そぼろどん（ごはん） きりほしだいこんのいためもの こんさいのおこうじみそしる アーモンド	☆	とりにく たまご あぶらあげ むぎみそ こめみそ とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きりほしだいこん だいこん たまねぎ	こめ さとう	ごま あぶら アーモンド	623 24.2
4 (火)	《机をきれいにして食べよう》 むぎごはん ジャがいものそぼろに もやしのナッツあえ あさりのつくだに	☆	とりにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ こんにゃく もやし しょうが	こめ むぎ さとう ジャがいも くろざとう	あぶら アーモンド	593 21.1
5 (水)	《うどんに福岡県産の小麦が使われていることを 知ろう》 しそむぎごはん わかめうどん ツナとやさいのごまいため フローズンおうとう	☆	ちくわ とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう あかしそ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ おうとう	こめ むぎ うどん	ごま あぶら	609 20.4
6 (木)	★世界食歩き：イギリス ミルクコップパン ス克蘭ブルエッグ コロネーションサラダ スコッチブロス りんごゼリー	☆	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ セロリ	ミルクパン さとう むぎ りんごゼリー	バター あぶら ノンエッグ マヨネーズ	631 24.8
7 (金)	★行事食(目の愛護デー)：目によい食べ物(野菜、 魚)を食べよう むぎごはん さばのカレーあげ にんじんしりしり ごもくじる みかん	☆	さば たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし しめじ みかん	こめ むぎ てんぷらこ さとう	あぶら ごま	645 24.3
11 (火)	《炊き込みごはんの作り方を知ろう》 さつまいもごはん あつあげとやさいのうまに くきわかめのサラダ	☆	とりにく あつあげ だいす	ぎゅうにゅう くきわかめ	きぬさや にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ だいこん	さつまいも こめ もちこめ さとう ジャがいも	くろごま あぶら ごま ゴマあぶら	595 21.1
12 (水)	《チンゲンサイの栄養について知ろう》 むぎごはん マーボーとうふ チンゲンサイのごまあぶらいため わかめのさつとに	☆	だいす とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく だけのこ ほししいたけ もやし	こめ むぎ さとう でんぶん	ゴマあぶら	594 23.9
13 (木)	《手をきれいに洗おう》 ミルクねじりパン ツナとアーモンドのサラダ クラムチャウダー オレンジ	☆	まぐろ あさり ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ オレンジ	ミルクパン さとう ジャがいも こむぎこ	アーモンド あぶら バター	617 26.3
14 (金)	★メッセージ給食：食品ロスについて考えよう むぎごはん ぶりのてりやき ごまあえ さわにわん だしがらのつくだに	☆	ぶりてりやき かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん みずな	もやし だいこん だけのこ えのきたけ	こめ むぎ さとう	ごま	577 25.8
17 (月)	《高野豆腐の栄養について知ろう》 むぎごはん こうやどうふのはちもくに はるさめのすのもの いりこだいす	☆	とりにく こうやどうふ ハム だいす	ぎゅうにゅう しらすぼし いりこ	にんじん みずな	しょうが たまねぎ ほししいたけ だけのこ えだまめ キャベツ	こめ むぎ さとう ジャがいも はるさめ	あぶら ごま	604 27.4
18 (火)	★教科と関連した献立：5年家庭科「食べて元気！ ごはん」とみそ汁」 むぎごはん ちくさやき こまつなのいためもの みそしる	☆	たまご とりにく ベーコン こめみそ むぎみそ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら	584 20.6
19 (水)	★食育の日：鉄(かつお)と加ゆ(アーモンド)を多 く含む食品について知ろう げんまいごはん かつおのてりに こまつなのアーモンドあえ かきたまじる	☆	かつお たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが キャベツ だいこん	もちげんまい こめ さとう でんぶん みずあめ ジャがいも	アーモンド	590 28.6
20 (木)	★県産品の日：博多ぶなしめじ こくとうねじりパン きのこスパゲッティ ブロッコリーのサラダ アーモンドフィッシュ なし	☆	ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	しいたけ しめじ えのきたけ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし なし	こくとうパン スパゲッティ さとう	あぶら オリーブゆ アーモンド フィッシュ	661 24.8
21 (金)	《手作りのカレールウについて知ろう》 チキンカレー（むぎごはん） フルーツヨーグルト	☆	とりにく レンズまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト だっしぶんにゅう	さやいんげん にんじん	にんにく たまねぎ しょうが みかん パイン もも りんご	こめ むぎ こむぎこ ジャがいも	バター あぶら	618 19.8
25 (火)	わくわくこんだて	☆	とりにく ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん トマト トマトジュース	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし セロリ	こめ もちこめ ジャがいも さとう ぶどうゼリー	あぶら	630 24.9
26 (水)	★えらぼう給食：秋の野菜の特徴を知り、季節を 感じながらえらぼう むぎごはん きびなごカリカリフライ さつまいも または れんこんのてんぷら にくだんごじる	☆	にくだんご	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ わかめ	にんじん こまつな	れんこん キャベツ だいこん えのきたけ	こめ むぎ てんぷらこ さつまいも	あぶら	631 19.9
27 (木)	★食物せんい献立：きのこ チーズサンド（しょうパン スライスチーズ ツナサラダ）きのこのクリームスープ りんご	☆	まぐろ とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ りんご	パン ジャがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	628 25.1
31 (月)	★日本味めぐり：石川県 むぎごはん めばるのしおやき あいませ じぶに くきわかめのつくだに	☆	めばる あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	だいこん えだまめ ごぼう しろねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう ぶ でんぶん	ごま	584 27.2

※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。

7日の給食の献立から ～にんじんしりしり～

材料(4人分)

にんじん 100g 酒 小さじ1
キャベツ 40g しょうゆ 少々
サラダ油 小さじ1 みりん 少々
卵 1個 砂糖 小さじ1
いりごま 6g

作り方

- ①卵を割り、いりたまごを作っておく。
- ②にんじん、キャベツはせん切りにしておく。
- ③サラダ油で野菜を炒め、火が通ったら調味料で味を整える。
- ④いりたまごを加え軽く混ぜ合わせたらいりごまをふり仕上げる。

県産水産品 ぶり

福岡県産のぶりを、学校給食で使用するためにいただきました。県内では、宗像市や福岡市でたくさんとれます。塩焼きや煮物など、たくさん食べ方があります。14日に「ぶりの照り焼き」が登場します。



10月は食品ロス削減月間です。

- ・買い物前の冷蔵庫チェックをしましょう。
- ・先に買ったものから使いましょう。

