P

令和　5年 5月

5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	ぎゅうにゅう	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー たんぱくしつ
			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	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
8 (月)	**☆県産品の日：キャベツ** むぎごはん あつあげとやさいのうまに キャベツのちゅうかあえ ツナとだいずのつくだに バナナ	☆	だいず とりにく あつあげ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが バナナ	こめ　むぎ さとう じゃがいも くろざとう	あぶら ごま ゴマあぶら	615 22.3
9 (火)	**《旬のグリンピースを味わって食べよう》** ピースごはん　とりにくのてりに やさいいため　さわにわん アーモンド	☆	さけ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん	グリンピース たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ごぼう たけのこ だいこん	こめ もちごめ でんぷん さとう	あぶら ごま アーモンド	542 23.0
10 (水)	**☆日本味めぐり：神奈川** むぎごはん　しらすのかきあげ きりぼしだいこんのはりはりづけ けんちんじる　あじつけのり	☆	だいず とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし すきこんぶ あじつけのり	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう	こめ　むぎ てんぷらこ さとう	あぶら ごま	567 18.9
11 (木)	**☆塩こうじ給食：塩こうじは万能調味料** げんえんパン　いちごジャム オムレツのきのこソースかけ　マッシュポテト しおこうじミネストローネ	☆	オムレツ だいず てぼうまめ きんときまめ とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	しめじ エリンギ たまねぎ だいこん にんにく セロリ キャベツ	げんえんパン でんぷん じゃがいも	あぶら	539 22.6
12 (金)	**《旬の食べ物：空豆について知ろう》** むぎごはん　そらまめとしんじゃがのうまに こまつなとアーモンドのいためもの いりこだいず	☆	ぎゅうにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな	こんにゃく そらまめ たまねぎ キャベツ	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	621 24.1
15 (月)	**≪給食室の衛生管理について知ろう≫** むぎごはん　マーボーどうふ はるさめときんしたまごのちゅうかあえ きくらげのつくだに オレンジ	☆	だいず ぶたにく とうふ あかみそ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら みずな	ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きくらげ オレンジ	こめ　むぎ さとう でんぷん はるさめ くろざとう	ゴマあぶら ごま	571 20.7
16 (火)	**☆えらぼう給食：デザートの栄養について知ろう** ビビンバ（むぎごはん ぎゅうにくのコチュジャンいため きんしたまご ナムル） わかめスープ　ムース または いちごゼリー	☆	ぎゅうにく たまご だいず	ぎゅうにゅう わかめ ムース	こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ しろねぎ いちごゼリー	こめ　むぎ さとう	ゴマあぶら あぶら ごま	607 22.4
17 (水)	**≪新じゃがについて知ろう≫** むぎごはん　さばのにつけ じゃがいものオイスターソースいため ごもくじる	☆	さば ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん みずな	しょうが たまねぎ ごぼう ほししいたけ たけのこ だいこん	こめ　むぎ くろざとう じゃがいも さとう	あぶら	578 22.7
18 (木)	**《鉄の多い食品について知ろう：あさり》** こくとうしょくパン スパゲッティボンゴレ マセドニアサラダ　パイナップル	☆	あさり いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト みずな	しめじ たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん きゅうり パイナップル	こくとうパン スパゲッティ じゃがいも	あぶら オリーブゆ	597 24.4
19 (金)	**☆食育の日：鉄（かつお）カルシウム（チーズ）が多く含まれる食品について知ろう** ざっこくごはん　かつおのあげに こまつなのいためもの みそしる　チーズ	☆	かつお あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ チーズ	こまつな ねぎ	しょうが もやし たまねぎ キャベツ	こめ むぎ げんまい くろまい あかまい あわ きび でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	555 17.3
22 (月)	**≪机をきれいに拭こう≫** むぎごはん　ミンチカツ ごもくだいず　にらとうずらたまごのスープ からいりこ	☆	ミンチカツ だいず うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん にら	ほししいたけ こんにゃく えのきたけ たまねぎ	こめ　むぎ さとう	あぶら	643 23.0
23 (火)	**≪麦ごはんについて知ろう≫** むぎごはん ジャージャンどうふ かいそうサラダ アーモンドいりこ　バナナ	☆	あかみそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう とさかのり わかめ こんぶ いりこ	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじる バナナ	こめ　むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ゴマあぶら アーモンド	647 23.3
24 (水)	**☆メッセージ給食：朝食を食べよう** むぎごはん　あじのしおやき もやしとピーマンのいためもの ごまいりみそしる　ヨーグルト	☆	あじ てんぷら こめみそ むぎみそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ピーマン にんじん ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ	こめ　むぎ じゃがいも	あぶら ごま	574 24.2
25 (木)	**☆世界食べ歩き：アメリカ** ハンバーガー （まるよこわりパン　ハンバーグ　キャベツ） クラムチャウダー オレンジ	☆	ハンバーグ しろいんげんまめ あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	さやいんげん にんじん	キャベツ たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ	バター	567 26.1
26 (金)	**☆食物せんい献立：豆類** うずらたまごのカレー（むぎごはん） ビーンズサラダ	☆	レンズまめ だいず しろいんげんまめ うずらたまご とりにく てぼうまめ きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ りんごピューレ とうもろこし きゅうり レモンじる	こめ　むぎ こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら バター	636 20.9
30 (火)	**≪大野城市産の玉ねぎを感謝して食べよう≫** むぎごはん　いわしのマーマレードに こまつなのアーモンドあえ たまねぎのみそしる	☆	いわし こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが オレンジ・みかんジュース キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ　むぎ マーマレード さとう じゃがいも	アーモンド	537 23.1
31 (水)	わくわくこんだて	☆	たまごやき ウインナー まぐろ にくだんご	ぎゅうにゅう やきのり わかめ	こまつな にんじん	きゅうり だいこん えのきたけ キャベツ あんず	こめ もちごめ さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ	646 23.2

※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。