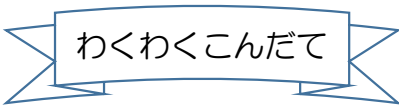


日 ようび	こんだてめい	おもしろい こと	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
3 (月)	☆世界食へ歩き：中国 むぎごはん チンジャオロースー スーミータン れいとうあんず	☆	ぎゅうにく レンズまめ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ とうもろこし あんず	こめ むぎ さとう でんぶん	ゴマあぶら あぶら	598 22.7
4 (火)	☆行事食：歯と口の健康週間 むぎごはん いわしのカリカリフライ きんぴらごぼう みそしる アーモンドいりこ	☆	てんぷら こめみそ むぎみそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわしカリカリフライ わかめ いりこ	さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう えのきだけ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	641 23.6
5 (水)	☆食物せんい献立：豆類 むぎごはん あつあげのちゅうかに キャベツときのこのナムル だいずのこくとうがらめ	☆	あつあげ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ もやし たまねぎ キャベツ えのきだけ しめじ にんにく	こめ むぎ さとう くろざとう	あぶら ゴマあぶら ごま	618 23.1
6 (木)	《すいかを味わって食べよう》 ピーズドッグ（せわりコッペパン まめのトマトに）フレンチサラダ すいか	☆	だいず レンズまめ ぶたにく ハム まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ	トマトピューレ トマト にんじん	たまねぎ しめじ レモンじる キャベツ きゅうり すいか	パン でんぶん さとう	あぶら	584 25.2
7 (金)	《大野城鶏ぽっかけについて知ろう》 おおのじょうとりぽっかけ（ごはん） だいずとツナのサラダ オレンジ	☆	とりにく だいず まぐろ	ぎゅうにゅう	みすな ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ きゅうり オレンジ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	530 18.6
10 (月)	《カルシウムを多く含む食品（いりこ）について知ろう》 むぎごはん マーボーとうふ パンパンジーサラダ いりこだいず	☆	だいず ぶたにく とうふ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん なら アスパラガス	たけのこ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん	ゴマあぶら ごま ねりごま	594 26.5
11 (火)	《地元の食品を食べよう》 むぎごはん だしまきたまご ナッツいため こんさいのしおこうじみそしる くきわかめのつくだに	☆	だしまきたまご こめみそ むぎみそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	アーモンド あぶら ごま	579 19.5
12 (水)	《調理員さんに感謝して手作りかきあげを食べよう》 しそむぎごはん たまねぎのかきあげうどん やさしいごまいため	☆	てんぷら とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな あかしそ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	626 19.9
13 (木)	《メロンを味わって食べよう》 しょくパン クリームシチュー ひよこまめとアーモンドのサラダ メロン	☆	とうにゅう しろいんげんまめ とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり メロン	パン こむぎこ じゃがいも はちみつ	バター あぶら アーモンド	604 23.3
14 (金)	☆朝食献立：朝食の働きを知ろう むぎごはん さばのしおやき ポテトサラダ みそしる あじつけのり	☆	さば ハム こめみそ むぎみそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あじつけのり わかめ	こまつな ねぎ	えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	616 24.1
17 (月)	《協力して準備しよう》 シーフードカレー（むぎごはん） フルーツヨーグルト	☆	しろいんげんまめ レンズまめ いか えび とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんごピューレ パイナップル もも みかん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	592 19.1
18 (火)	《配膳台をきれいにしよう》 しょくパン ソフトチーズ しろみさかなのからあげ ポテトのひきにくソースかけ オニオンスープ	☆	ぎゅうにく ホキ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	セロリ ソテードオニオン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも でんぶん こむぎこ	あぶら	555 22.4
19 (水)	☆食育の日：まごわやさしいの食品で鉄をとろう ざっこくごはん あじのこうそうやき キャベツのごまあえ きのこたっぷりみそしる ツナとだいずのつくだに	☆	あじ あぶらあげ こめみそ むぎみそ まぐろ だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん	にんにく もやし キャベツ しめじ えのきだけ ごんにやく しょうが たまねぎ	こめ ざっこく パンこ じゃがいも くろざとう	オリーブゆ ノンエッグ マヨネーズ ごま	615 25.4
20 (木)	《戦時中の食事について知ろう：福岡大空襲》 げんまいごはん かぼちゃのみそしる ふかしいも なっとう	☆	こめみそ むぎみそ ちくわ なっとう あつあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ ごんにやく	こめ もちげんまい さつまいも	あぶら	585 18.9
21 (金)	☆日本味めぐり：沖縄県（沖縄慰霊の日） クワジュシー ゴーヤチャンプルー もずくじる パイナップル	☆	あぶらあげ ぶたにく ハム たまご とうふ かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	ねぎ にんじん	ほししいたけ ゴーヤ キャベツ えのきだけ たまねぎ パイナップル	こめ もちごめ	ゴマあぶら あぶら	545 22.2
24 (月)		☆	とりにく とうにゅう オムレツ	ぎゅうにゅう あおのり だっしふんにゅう	にんじん さやいんげん トマトピューレ パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめ もちごめ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	675 23.8
25 (火)	《ハ宝菜について知ろう》 むぎごはん はっほうさい はるさめのすのもの パナナ	☆	ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ レモンじる きゅうり パナナ	こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう	ゴマあぶら あぶら ごま	584 21.7
26 (水)	《衛生に気を付けて食べよう》 むぎごはん マーボーじゃがいも こまつなとたまごのいためもの フロースンおうとう マヨいりこ	☆	ぶたにく だいず あかみそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう いりこ	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ おうとう	こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう	あぶら ごま ゴマあぶら ノンエッグ マヨネーズ	632 21.3
27 (木)	《楽しい雰囲気で食べよう》 キャロットパン スパイシーチキン コーンソテー クラムチャウダー	☆	とりにく とうにゅう あさり	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ えだまめ	キャロットパン じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら バター	729 29.5
28 (金)	《食器の置き方について知ろう》 むぎごはん わかさぎのカレー-あげ やさしいため さつまじる ピーマンのつくだに	☆	てんぷら こめみそ むぎみそ とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかさぎ しらすぼし	こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ ピーマン	キャベツ もやし ごんにやく だいこん	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	559 21.2

※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。

★きゅうしょくだよりのクイズのこたえ★

◇第1問 「じゃがいも」

◇第2問 「ぽっかけ」