

# 1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  
大野城市立平野小学校

令和6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 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
10 (水)	《協力して準備をしよう》 ハヤシライス（むぎごはん） フルーツミックス	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマトピューレ	にんにく たまねぎ しめじ みかん ぶどうもも りんご	こめ むぎ こむぎこ くろざとう	あぶら	583 16.1
11 (木)	《換気をしよう》 ぶどうしょくパン トマトクリームパンネ ツナとアーモンドのサラダ りんご	☆	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう トマト みずな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし りんご	ぶどうパン マカロニ さとう	あぶら アーモンド	639 24.9
12 (金)	☆えらぼう給食：お正月料理のいわれと栄 養のちがいを知ろう ☆県産品の日：かつお菜 ごはん はかたぞうに たまごやき くろまめ こんぶのつくだに または たづくり	☆	ぶり たまごやき くろまめ	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん かつおな	ほししいたけ だいこん はくさい	こめ さといも もち さとう	こま	577 22.3
15 (月)	☆食物せんい献立：根菜類 むぎごはん にくじゃがカレーあじ はるさめのいためもの きくらげのつくだに アーモンド	☆	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ゴマあぶら こま アーモンド	630 20.8
16 (火)	☆メッセージ給食：日本の伝統的な料理を 味わおう わかめむぎごはん がめに だしまきたまご いためなます	☆	とりにく だしまきたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	こんにゃく れんこん たけのこ ごぼう ほししいたけ だいこん	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	651 23.1
17 (水)	《おむすびの日について知ろう》 げんまいごはん やきのり さばのしおやき みそいため おすいもの	☆	さばとりにく あかみそ こめみそ とびうおボール	ぎゅうにゅう やきのり わかめ	にら ねぎ	にんにく キャベツ きりぼしだいこん もやし たまねぎ はくさい しめじ	こめ むぎ もちげんまい	あぶら ゴマあぶら	596 29.0
18 (木)	《食事の前には手を洗おう》 しょくパン ふゆやさいのシチュー アーモンドサラダ ほんかん	☆	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ えだまめ キャベツ レモンじる ほんかん	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	577 23.2
19 (金)	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">おやこふれあい弁当の日</span>  								
22 (月)	《明治時代の給食について知ろう》 むぎごはん さけのしおやき あおなのおかかあえ さといものみそしる	☆	さけ かつおぶし あぶらあげ あつあげ 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	キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ さといも	あぶら	541 22.8
23 (火)	《大正時代の給食について知ろう》 ごもくごはん えいようみそしる いんげんのしらあえ	☆	とりにく あぶらあげ だいす とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ねぎ さやいんげん	えだまめ だいこん はくさい こんにゃく	こめ さとう	あぶら こま ねりこま	550 20.4
24 (水)	《昭和10年代の給食について知ろう》 むぎごはん すいとん きんぴらごぼう ふかしいも なつとう	☆	とうふ あつあげ てんぷら なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう	こめ むぎ しらたまご こむぎこ さとう さつまいも	あぶら こま	672 21.3
25 (木)	《昭和30年代の給食について知ろう》 せわりコッパン いちごジャム だっしふんにゅう カレーポテトコロッケ キャベツ コーンスープ	☆	ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン いちごジャム カレーコロッケ	あぶら	592 20.4
26 (金)	《昭和50年代の給食について知ろう》 チキンカレー（むぎごはん） ビーンズサラダ ヨーグルト	☆	とりにく だいす レンズまめ 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 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	715 22.3
29 (月)	☆日本味めぐり：愛媛県 ごはん せんざんき ナッツいため いもたき みかん あじつけのり	☆	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう あじつけのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし しいたけ みかん	こめ こむぎこ でんぶん さといも しらたまだんご さとう	あぶら アーモンド	699 25.4
30 (火)	《牛乳について知ろう》 むぎごはん マーボーどうふ はるさめのすのもの かりかりいりこ りんご	☆	だいす ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら みずな	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ レモンじる りんご	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ゴマあぶら こま	647 23.0
31 (水)	わくわくこんだて	☆	ぶたにく あさり いか てんぷら ぎょうざ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ あかしそ	しょうが きくらげ キャベツ もやし とうもろこし だいこん	こめ むぎ ちゃんぽんめん さとう	あぶら アーモンド ゴマあぶら	701 24.0

※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。

## ☆1月17日 おむすびの日☆

1995年の阪神淡路大震災の際に、ボランティアの炊き出しにより被災者に多くのおむすびが届けられました。人と人との心をつなぐ「おむすびの日」として、震災の起きた1月17日に制定されました。

