

# 3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	り び の 味	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 キャベツのごまおかかあえ 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	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 しらすほし	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)	《平野の6年生が考えた朝ごはん献立を味 わって食べよう》 ごはん だしまきたまご じゃがいものきんぴら ぐだくさんみそしる	☆	だしまきたまご あぶらあげ ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ゴマあぶら	586 21.9
6 (水)	《協力して準備しよう》 カレー（むぎごはん） フルーツカクテル	☆	ぎゅうにく レンズまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご みかん ぶどう もも	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら	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	レモンじる たまねぎ キャベツ	パン さとう てんぷん 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：春の和菓子をえらぼう むぎごはん にくじゃが 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	☆	だいす ぎゅうにく あさり	ぎゅうにゅう こんぶ しらすほし	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 くろざとう 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)	《郷土料理 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 はくさいのそくせきづけ チーズ	☆	とりにく	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ チーズ	にんじん ねぎ みずな	だいこん しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい	こめ さとう	あぶら	616 23.7
13 (水)	★行事食：6年生の卒業祝い せきはん ステーキ ほうれんそうのかおりあえ おすいもの	☆	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	きりぼしだいこん レモンじる たまねぎ まいたけ 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 でんぷん さとう	あぶら	503 20.7
15 (金)	★日本味めぐり：福岡県 ごはん いわしのぬかみそだき わかどりのみずたきふう はなよごしだんご	☆	いわし あずき とりにく やきとうふ つくね	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	はくさい しろねぎ ほししいたけ	こめ さとう もち はるさめ	あぶら	621 24.3
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 しらすほし 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 にくとうふ くきわかめのサラダ でこぼん	☆	ぎゅうにく とうふ	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 もちごめ	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 ヨーグルト	☆	ぶたにく だいす 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 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	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	たまねぎ … 2個	トマト缶 … 40g
小麦粉 … 60g	にんじん … 1/2本	デミグラスソース … 15g
パセリ … 少々	しめじ … 80g	コンソメ … 少々
塩 … 少々	レンズ豆(乾燥) … 40g	塩、こしょう … 少々
豚ひき肉 … 130g	トマトピューレ … 30g	パジル … 少々
ぶどう酒(赤) … 小さじ2	トマトケチャップ … 大さじ2	サラダ油 … 小さじ1



## 《作り方》

- ①じゃがいもは茹でやすい大きさに切り、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。