



# 令和4年 1月分献立表

久留米市教育委員会  
学校給食実施校

## 今月の給食めあて

給食を支える人々や食べ物に感謝しよう



## 給食標語

令和2年度 佳作

～ 食べてると 農家の人の 顔うかぶ ～

久留米市立長門石小学校 湯川 玲愛さん

毎日食べる給食にはどんな人々が関わって下さっているのでしょうか？

食べ物ができるまでや食べ物「力」について考えてみましょう。

実施日	献立名		食品名とからだの中での役割			栄養価	
	主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
12 水	むぎごはん	はりはりづけ ふゆやさいのカレー フルーツヨーグルト	むぎごはん ジャがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ だっしふんにゅう ヨーグルト	れんこん にんじん たまねぎ だいこん にんにく きりぼしだいこん みかんかん バインかん ももかん	690	20.3
13 木	ごはん	のり にくうどん ひきわりだいずサラダ りんごかん 【じばさんのひ】	ごはん かんめん さとう りんごかん あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず かんてん のり	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ こまつな コーン りんごジュース	613	22.9
14 金	むぎごはん	トンテキにんにくじょうゆソース こまつなごまいため きりぼしだいこんのみそしる 【りょうりコンクールゆうしょうこんだて】	むぎごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん とうふ あぶらあげ みそ	にんにく こまつな みずな もやし にんじん きくらげ きりぼしだいこん キャベツ ねぎ	668	27.8
17 月	ミルクねじり パン	シーフードスパゲティ だいずとツナのサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう いか えび ツナ だいず	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト ほうれんそう だいこん	624	30.1
18 火	ごはん	ぞうに さわらのてりやき こうはくなます 【にほんのりょうり】	ごはん もち さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく すりめ こんぶ さわら	かぶ にんじん はくさい かつおな しょうが ほししいたけ だいこん	627	30.3
19 水	ごはん	なっとう あつあげとさといものごまみそに のりあえ	ごはん さといも ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ のり なっとう	こんにやく だいこん にんじん ねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ	615	25.3
20 木	たまご どんぶり	くきわかめのいために みそしる ポンカン 【あさごはんのひ】	ごはん さとう でんぶん あぶら さといも	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ とりにく あつあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こんにやく たけのこ はくさい しめじ ポンカン	626	25.2
21 金	むぎごはん	おにぎりのり やきししゃも すいとん キャベツのそくせきづけ 【きゅうしょくきねんび】	むぎごはん ジャがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ のり	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ キャベツ	547	20.3
24 月	しょくパン	ココアクリーム かぶのシチュー はくさいとりんごのサラダ	パン ジャがいも こむぎこ バター あぶら ココアクリーム	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん はくさい かぶのは とうみょう りんご	591	20.6
25 火	むぎごはん	がめに ゆずあえ たづくり 【ふくおかけんのりょうり】	むぎごはん さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ こんぶ いりこ	ごぼう こんにやく れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん ゆずちや	598	23.5
26 水	ごはん	さばのみそに ごまあえ かきたまじる 【わしよくのひ】	ごはん さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう さば みそ たまご わかめ	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ ニラ えのきたけ	644	27.1
27 木	しそごはん	ほっかいラーメン かいそうサラダ ポンカン	ごはん ちゅうかめん あぶら パター さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホタテ ぶたにく みそ かいそうミックス	しそ キャベツ もやし コーン にんじん ねぎ だいこん りんご ポンカン	590	21.0
28 金	むぎごはん	わかさぎのカレーあげ れんこんサラダ レンズまめのスープ 【かみかみこんだて】	むぎごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ レンズまめ ペーコン	れんこん ほうれんそう コーン はくさい たまねぎ にんじん セロリー パセリ	612	21.8
31 月	こめこパン	ポークビーンズ くるめさんサラダ りんご 【じばさんのひ】	こめこパン ジャがいも あぶら さとう でんぶん オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん みずな トマト キャベツ チンゲンサイ りんご	581	28.5

## あさ 朝ごはんはパワーアップ!!



今日は、簡単にできる朝ごはんをご紹介します。

時間がない朝に、丼ものはいかがでしょうか。食欲がない日でも、丼ものはごはんといっしょになっでいて、食べやすいです。そして、今月の朝ごはんの日の給食である「卵丼」のように、卵だけでなく野菜やきのこを取り入れることで、一品でいろんな食べ物を食べることができます。

ごはんといっしょに盛りつけるので、使う食器が少なく、後片付けが簡単なところもポイントです。

準備や後片付けが簡単な丼もので、朝ごはんを手早く食べられるようにしましょう。

また、具の内容を工夫することで栄養満点の朝ごはんにして、さらにパワーアップできると思います。

★材料中の太字は地場産物です。

## キラリ\*久留米



## くるめさん 久留米産サラダ

### 【材料 4人分】

- みずな 水菜…30g
- キャベツ…70g
- チンゲン菜…50g
- にんじん 人参…18g
- みずすい 水煮ツナ…40g
- ※オリーブ油…小さじ1弱
- ※酢…小さじ1
- ※塩・こしょう…少々

### 【作り方】

- ①水菜は2cmの長さに切る。チンゲン菜は、茎1cm、葉1.5cmの長さに切る。人参とキャベツは千切りにする。
- ②①を茹でて軽く絞る。
- ③水煮ツナの水気をきっておく。
- ④②と③を調味料(※)で和える。

### くるめどらち



久留米で育った水菜を味わっていただきますよ。



※食物アレルギーの相談は、学校の栄養士までご相談ください。※牛乳200cc1本が毎日つきます。※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

※各学校の行事に応じて給食が無い日があります。※各地区の献立表は久留米市ホームページにも掲載しております。



YouTubeの久留米市公式チャンネルでは、朝ごはんのレシピ動画を公開中！

今月から新しいレシピ動画も増えています！ぜひ、ご覧ください。