



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「の力」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ほたらき			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	ふゆやさいかレー くきわかめのサラダ りんごかん	むぎ ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう マーガリン ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ まぐろ くきわかめ かんてん	れんこん にんじん たまねぎ だいこん にんにく りんご コーン りんごジュース	709	23.4
13 木	ごはん	ぶりのてりやき くらめ なます けんちんじる 【しょうがつりょうり】	ごはん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶり くらめ かつおぶし とうふ	にんじん ほうれんそう しょうが だいこん きゅうり かぶ こんにやく	690	31.4
14 金	ミルクねじり パン	シーフードスパゲティ イタリアンサラダ とうにゅうパンナコッタ 【イタリアのりょうり】	ミルクパン スパゲティ あぶら マーガリン オリーブオイル パンナコッタ	ぎゅうにゅう ほたて いか えび ベーコン とうにゅう	ほうれんそう にんじん にんにく エリンギ たまねぎ パプリカ きゅうり キャベツ	609	25.2
17 月	むぎごはん	ししゃものカレーあげ だいずのいそに びりからちゃんこじる 【かみかみこんだて】	むぎ ごはん こむぎこ さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも だいず てんぷら みそ つくね とうふ あぶらあげ ひじき	いんげん にんじん ねぎ こんにやく しめじ はくさい しょうが ごぼう	686	28.9
18 火	ごはん	てづくりふりかけ やさいラーメン すきこんぶのサラダ ヨーグルト 【じばさんのひ】	ごはん ちゅうかめん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし すきこんぶ しらすぼし ヨーグルト	にんじん ねぎ もやし キャベツ たまねぎ コーン りんご えのきたけ	585	22.6
19 水	むぎごはん	ぶたじゃが ごまあえ なっとう 【しょくいくのひ】	むぎ ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	いんげん にんじん ほうれんそう なばな こんにやく たまねぎ もやし コーン	659	26.0
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 あぶら	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんにやく たけのこ えのきたけ ポンカン	655	26.1
21 金	ワンローフ パン	いちご&マーガリン ポークビーンズ グリーンサラダ 【ファイバーこんだて】	パン いちご&マーガリン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー	641	25.7
24 月	ごはん	さかなのしおやき きりぼしだいこんのそくせきづけ すいとん 【きゅうしよきねんび】	ごはん さといも さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう さけ/ます てんぷら ぶたにく みそ こんぶ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ かぶ/だいこん ごぼう えのきたけ	640	31.2
25 火	ぎっく ごはん	ふりかけ がめに なばなのあえもの オレンジかん 【ふくおかけんのりょうり】	ごはん ぎっくまい さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ふりかけ かんてん	ごぼう こんにやく れんこん にんじん いんげん ほうれんそう コーン なばな みかんかじゅう	579	21.9
26 水	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 しらすぼし 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	653	28.2
27 木	むぎごはん	おでん ごまあえ みかん	むぎ ごはん さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう てんぷら ちくわ とりにく うずらたまご あつあげ こんぶ	にんじん だいこん こんにやく はくさい みかん	619	24.0
28 金	ココア あげパン	かぶのポトフ フルーツヨーグルト 【じばさんのひ】	こめパン さとう あぶら ココア じゃがいも	ぎゅうにゅう レンズまめ ぎゅうにく ヨーグルト	かぶ にんじん たまねぎ セロリー キャベツ りんご みかん パイン もも	634	27.3
31 月	ごはん	さばのにつけ れんこんのきんぴら とうにゅういりみそしる こくとうだいず 【わしよくのひ】	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば てんぷら とうふ とうにゅう みそ こくとうだいず	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ねぎ	699	29.9

あさ 朝ごはんてパワーアップ!!



今月は、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
なっていて、食べやすいです。そして、今日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。

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。



キラリ*久留米



くるめさん 久留米産サラダ

くるめさだち

《材料 4人分》

みずな 水菜…30g

キャベツ…70g

チンゲン菜…50g

人参…18g

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。

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。