



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	★印は新メニューです。	食品名とからだの中でののはたらき			材料中の太字は地場産物です。		栄養価	
弓削・北野 大城・金島	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	こめこパン	【じばさんのひ】 やさいラーメン きたのさんサラダ オレンジかん	こめこパン ちゅうかめん さとう ごま あぶら ごまあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ツナ かんでん	ねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな キャベツ もやし コーン ぎくらげ だいこん みかんジュース	655	28.2	
13	木	むぎごはん	ふゆやさいのカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん だいこん たまねぎ れんこん にんにく みかん パイン おうとう	680	19.9	
14	金	ごはん	【しょうがつりょうり】 ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに	こめ さとう もち ごま	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ かまぼこ すりめ とりにく	にんじん こまつな しょうが だいこん しいたけ	670	28.5	
17	月	むぎごはん	あつあげとさといものごまみそに ひじきあえ かなぎのつくだに	こめ むぎ さとう さといも ごま ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ツナ あつあげ ひじき かなぎ	にんじん だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	645	23.5	
18	火	だいが ごはん	【じばさんのひ】 さつまあげ ちくさあえ みそしる	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう だいが さつまあげ いか あぶらあげ とうふ みそ しらすぼし わかめ	いんげん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	581	27.1	
19	水	あげパン	【きたのしょうりクエスト】 オムレツ かいそうサラダ ミネストローネ	パン あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ オムレツ あぶらあげ ベーコン かいそう	にんじん トマト キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	633	24.5	
20	木	むぎごはん	じゃがいものそばろに こんぶあえ なつとう	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり こんにやく しらすぼし なつとう	いんげん にんじん たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり かぶ	636	24.5	
21	金	むぎごはん	【かみかみこんでて】 わかさぎのカレーあげ ひじきのいりに かきたまじる	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう わかさぎ ひじき だいが あぶらあげ かまぼこ たまご とうふ	いんげん にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ	563	22.8	
24	月	ごはん	【きゅうしょくしゅうかんにちなんだこんでて】 さけのしおやき はくさいときゅうりのそくせきづけ すいとん やきのり みかん	こめ こむぎこ しらたまこ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さけ しらすぼし やきのり	ねぎ にんじん はくさい はりはりづけ きゅうり だいこん ごぼう みかん	586	25.4	
25	火	ごはん	【ふくおかけのりょうり】 がめに かぶのうめおかかあえ ぎすけに	こめ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり だいが かつおぶし いりこ	いんげん にんじん ごぼう こんにやく れんこん たけのこ しいたけ うめぼし かぶ	614	27.5	
26	水	ミルク コッペパン	【イタリアのりょうり】 シーフードスパゲティ イタリアンサラダ	パン スパゲティ あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう いか えび チーズ	トマト にんじん たまねぎ にんにく しめじ りんご きゅうり キャベツ	581	25.6	
27	木	★たまご どん	【あさごはんのひ】 くきわかめのいために みそしる ポンカン	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご あつあげ みそ くきわかめ きゅうりにく	ねぎ にんじん いんげん たまねぎ しいたけ こんにやく たけのこ えのきたけ ポンカン	609	24.2	
28	金	ごはん	とうふのごもくに はるさめのすのもの りんごかん	こめ でんぶん さとう ごま はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび ハム かんでん	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり りんごジュース	619	25.2	
31	月	むぎごはん	【わしょくのひ】 さばのゆずみそに れんこんのきんぴら にらたまじる	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ あかみそ かまぼこ たまご	にんじん いんげん にら しょうが ゆずかじゅう れんこん しいたけ こんにやく たまねぎ もやし	640	27.2	

あさ 朝ごはんをパワーアップ!!



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。食欲がない日でも、丼ものはごはんと具と一緒に
なっていて、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、一品でいろいろな食べ物を食べることができます。
ごはんを具と一緒に盛りつけるので、使う食器が少なく、後片付けが簡単など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

美味しく、まろ。

こんぶあえ (かぶ)

【材料 4人分】

- かぶ…100g きゅうり…60g
- にんじん 人参…30g しらすぼし…6g
- 細切り昆布…2g ごま…3g
- ※酢…小さじ2
- ※しょうゆ…小さじ2
- ※砂糖…小さじ1/3

【作り方】

- ①かぶはいちょう0.5cm、人参はいちょう0.3cm、きゅうりは輪切り0.3cmにする。
- ②①としらすぼし、昆布を茹で軽くしぼる。
- ③ごまは煎って、すりつぶす。
- ④②と③を調味料(※)で和える。

旬の野菜を使った和え物です。
ご家庭で作るときは、野菜を塩もみでも構いません。

※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掲載しております。