



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	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	栄養価						
日 曜日	主 食	副 食	1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀物・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
12	水	ご飯	鯖 鶏肉	牛乳 細切昆布 昆布	人参	しょうが 大根 白菜 椎茸	ご飯 砂糖 もち 里芋	ごま	746	31.5	
			【正月料理】								
13	木	黒糖食パン	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト	玉葱 しめじ にんにく コーン	黒糖食パン スパゲティ じゃが芋	油	830	31.8	
14	金	高菜ご飯	れんこんのきんぴら タイピーエン	鶏肉 かつお節 豚肉 うずら卵	牛乳	高菜 人参	麦ご飯 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	753	28.0	
			【熊本県の料理】								
17	月	麦ご飯	カツカレー フルーツヨーグルト	チキンカツ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 にんにく パイン缶 黄桃缶 みかん缶 干しぶどう	麦ご飯 じゃが芋	油	876	24.7
18	火	ご飯	豆腐の四川風炒め 中華コーンスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 葱 チンゲン菜	玉葱 にんにく しょうが 椎茸 コーン	ご飯 砂糖 でん粉	油	773	32.6
19	水	きつねうどん	五目きんぴら お豆とかぼちゃのコロッケ	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 葱 いんげん お豆とかぼちゃのコロッケ	椎茸 玉葱 ごぼう こんにゃく	うどん 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	737	27.0
20	木	ライ麦 コッペパン	ボルシチ ほうれん草のサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉葱 キャベツ セロリー コーン	ライ麦コッペパン じゃが芋	油 マヨネーズ	761	30.8
21	金	ご飯	きびなごのカレー揚げ 若布とツナのサラダ 豚汁	ツナ 豚肉 米みそ	牛乳 きびなご 若布	人参 葱	大根 玉葱 ごぼう	ご飯 でん粉 砂糖 里芋	油	743	33.0
24	月	ご飯	鯛の生姜煮 ひじきの炒め煮 豆乳入りみそ汁	鯛の生姜煮 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 米みそ 豆乳	牛乳 ひじき	人参 いんげん 葱	こんにゃく 椎茸 ごぼう 大根	ご飯 砂糖 里芋	油 ごま	726	30.0
			【和食の日・朝ごはんの日】								
25	火	ご飯	厚揚げの五目煮 若布と春雨のスープ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 若布	人参 いんげん 葱	玉葱 こんにゃく 椎茸	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油	743	29.7
26	水	味噌煮込み きしめん	野菜炒め 大学芋	鶏肉 油揚げ 米みそ 赤みそ ベーコン	牛乳	人参 葱	大根 ごぼう しめじ キャベツ 玉葱	きしめん さつま芋 砂糖	油 ごま	777	22.2
27	木	県産麦 食パン	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ メープル&マーガリン	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉葱 キャベツ パイン缶	県産麦食パン じゃが芋 砂糖 でん粉 メープル&マーガリン	油	827	33.0
28	金	麦ご飯	鯖の塩焼き ごま和え すいとん	鯖 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参 葱	キャベツ ごぼう	麦ご飯 砂糖 じゃが芋 すいとん	ごま	797	27.4
			【給食記念日】								
31	月	麦ご飯	じゃが芋のそぼろ煮 かきたま汁	豚肉 卵	牛乳 若布	人参 いんげん 葱	玉葱	麦ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	745	25.9

## 朝ごはんパワーアップ!!

しっかり食べよう



今月は、簡単にできる朝ごはんを紹介します。

時間がない朝に、丼ものはいかかでしょうか。食欲がない日でも、丼ものはごはんといっしょに具が一緒になっていて、食べやすいです。例えば、「卵丼」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付けるので、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いいですね。

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!!  
ぜひ、ご覧ください。



キラリ米久留米

## ブロッコリーサラダ

くるめどぢ

＜材料 4人分＞

- ブロッコリー ……80g ※炒め油 ……大さじ1/2
- キャベツ ……120g ※食酢 ……大さじ1/2
- ハム ……30g ※砂糖 ……小さじ1弱
- パイン缶 ……80g ※塩・こしょう ……少々

＜作り方＞

- ブロッコリーは小房に切り、キャベツは千切り、ハムは7ミリ位の短冊切り、パイン缶は八等分に切る。
- パイン缶以外の①を茹でて冷ましておく。
- ※の調味料を合わせてドレッシングをつくる。
- ②とパイン缶をドレッシングで和える。