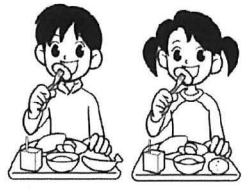




よくかんで食べよう



給食標語

令和4年度 佳作

～ おいしいな かめばかむほど 元気が出てくる ～

久留米市立大橋小学校 平田 麟太郎さん

日付 曜日	こんだて名		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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
	主食	副食	1群主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆製品	2群主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	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 穀類・いも類・砂糖	6群主に脂質 油脂	
1 (木)	横割り丸パン	ハンバーグバーベキューソース じゃがいものソテー 野菜スープ	ミートハンバーグ ベーコン とり肉 大豆	牛乳	パセリ 人参 水菜	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ セロリ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	735 28.8 32.2
2 (金)	麦ご飯	厚あげのちゅうかに 海そうサラダ しそひじきつくだに	牛肉 ぶた肉 厚あげ	牛乳 海そうミックス しそひじきつくだに	人参 にら	玉ねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 すりごま	736 27.9 22.8
5 (月)	ご飯	焼きししゃも ひじきサラダ 飛鳥じる 【歯と口の健康週間・かみかみこんだて】	ツナ ぶた肉 厚あげ 米みそ 豆乳	牛乳 ししゃも ひじき チーズ	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう	ご飯 砂糖	マヨネーズ すりごま 油	734 27.1 27.5
6 (火)	ご飯	カレーマープー じゃがいもと卵のスープ	牛肉 ぶた肉 高野どうふ ベーコン 卵	牛乳	人参 いんげん パセリ	玉ねぎ コーン にんにく セロリ	ご飯 でん粉 じゃがいも	油	772 31.9 25.1
7 (水)	麦ご飯	さわらの梅みそ焼き 切干大根のもの すましじる 【和食の日】	さわら 米みそ ぶた肉 油あげ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	梅肉 切干大根 こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	麦ご飯 砂糖	油	707 32.3 18.3
8 (木)	米粉パン	とり肉とうずら卵のケチャップに 久留米産サラダ ココアクリーム 【地場産の日】	とり肉 うずら卵 大豆 ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜 水菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも ココアクリーム	油	730 33.5 25.8
9 (金)	麦ご飯	肉づめいなり ビーフン入り野菜いため ごじる	肉づめいなり ぶた肉 大豆ペースト 油あげ 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし	麦ご飯 砂糖 ビーフン じゃがいも	油	721 23.2 19.2
12 (月)	カレーうどん	ツナサラダ 大学いも	とり肉 ツナ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	うどんめん でん粉 さつまいも 砂糖	油 マヨネーズ 黒ごま	785 22.1 25.7
13 (火)	麦ご飯	いそに みそしる さけふりかけ 【地場産の日】	とり肉 大豆 油あげ とうふ 米みそ さけふりかけ	牛乳 くきわかめ	人参 ねぎ	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	油	708 25.1 17.7
14 (水)	ご飯	あじフライ 梅ドレッシングサラダ 村雲じる	あじフライ プレスハム 卵 とうふ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう 梅肉 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	油	704 26.5 20.6
15 (木)	ワンローフパン	トマトオムレツ チンゲン菜のソテー 白いんげん豆のポタージュ はちみつマーガリン	トマトオムレツ ベーコン とり肉 白いんげんピューレ 豆乳	牛乳 だっし粉乳	チンゲン菜 人参 パセリ	もやし コーン 玉ねぎ	ワンローフパン じゃがいも はちみつマーガリン	油	768 29.1 31.1
16 (金)	ナシゴレン	キャベツとパインのサラダ フォー アセロラゼリー 【東南アジアの料理】	牛肉 とり肉	牛乳	人参 ねぎ 水菜	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり パインかん もやし	麦ご飯 砂糖 ビーフン アセロラゼリー	油	723 20.9 15.8
19 (月)	クワジュシー	ゴーヤチャンプル もずくじる パインゼリー 【沖縄県の料理】	ぶた肉 とうふ かつお節	牛乳 もずく	人参 ねぎ	干しいたけ もやし ゴーヤ にんにく 玉ねぎ えのきたけ	麦ご飯 ふ パインゼリー	油 ごま油	707 28.9 19.8
20 (火)	麦ご飯	夏野菜のカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	トマト角切りかん 人参 ピーマン	玉ねぎ なす みかんかん 黄桃かん パインかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	752 20.3 19.2
21 (水)	ご飯	さばの塩焼き わかめとツナの和え物 春雨スープ 【朝ごはんの日】	さば ツナ とり肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ きくらげ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 春雨	油 ごま油	772 30.5 30.7
22 (木)	黒糖食パン	スパゲッティナポリタン コーンクリームスープ 一食チーズ	ベーコン とり肉 豆乳	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく コーンクリームかん	黒糖食パン スパゲッティ	油	771 27.5 22.0
26 (月)	親子どんぶり	小松菜のいためもの きびなごのスパイシーあげ	とり肉 卵 ちくわ	牛乳 きびなご	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ もやし コーン	麦ご飯 砂糖 でん粉	油	703 29.5 19.7
27 (火)	ご飯	じゃがいものそばろに 春雨のすのもの 納豆	ぶた肉 プレスハム 納豆	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	706 24.4 16.0
28 (水)	とんこつラーメン(一食のり)	あげぎょうざ ごぼうサラダ みかんジュース 【久留米市の料理】	ぶた肉 ぎょうざ ツナ	牛乳 のり チーズ	人参 ねぎ	しょうが もやし キャベツ きくらげ ごぼう きゅうり コーン みかんジュース	ちゃんぼんめん	ごま油 マヨネーズ	791 29.5 29.4
29 (木)	コッペパン	ハヤシシチュー アスパラガスのソテー ヨーグルト	牛肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 グリーンアスパラガス	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	油	792 27.0 27.5
30 (金)	ご飯	牛肉コロッケ にらともやしのいためもの みそしる 焼きのり	ちくわ 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ 焼きのり	にら 小松菜 人参	もやし 玉ねぎ しめじ	ご飯 牛肉コロッケ 里いも	油 ごま油	700 21.3 18.8

※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。

※材料中の太字は地場産物です。
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※牛乳200cc 1本が毎日つきます。