



今月の給食めあて

よくかんで食べよう



給食標準

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

実施日	献立名		食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(kcal)	めあて
	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)	たんぱく質(g) 脂質(g)	
1 (木)	ごはん	あつあげのあまからいため こまつなごまあえ みかんジュース	ごはん さとう あぶら ごま	あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ みかんかじゅう	635 23.3 20.4	すきらいせず のこした 残さず食べよう
2 (金)	ワンローフパン	いちごマーガリン アスパラのクリームに コールスローサラダ りんご	パン いちごマーガリン こむぎこ じゃがいも さとう マーガリン あぶら	えび とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん アスパラガス たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ りんご	618 20.3 24.7	アスパラガスについて 知ろう
5 (月)	むぎごはん	きりぼしごのあげに きりぼしだいこんのわふうサラダ みそしる アーモンド 【かみかみこんだて】	むぎ ごはん こむぎこ でんぶ さとう じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ アーモンド	みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご わかめ	にんじん ねぎ コーン きりぼしだいこん きくらげ きゅうり たまねぎ キャベツ	657 20.5 23.9	よくかんで食べよう
6 (火)	キムチどんぶり	もやしととうみょうのあえもの じゃがいもたまごのスープ ヨーグルト	むぎ ごはん さとう でんぶ じゃがいも ごま ごまあぶら	ぶたにく まぐろ ベーコン たまご ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん とうみょう パセリ しょうが キムチ ごんにやく だいこん もやし セロリ たまねぎ	614 23.9 18.0	やさしい えいよう 野菜の栄養に ついて知ろう
7 (水)	ごはん	さげのマヨネーズやき キャベツのしおこんぶあえ みそしる 【あさごはんのひ】	ごはん マヨネーズ ごま ごまあぶら	さけ かつおぶし あつあげ みそ ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	597 24.8 21.7	えいよう 栄養のバランスを かんがえ 考えて食べよう
8 (木)	ごはん	きくらげのつくたに キャベツとぶたにくのオイスターソース ワタナスープ りんごかん	ごはん さとう ワタナ ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ キャベツ えのきたけ りんごかじゅう	565 19.4 13.8	きくらげについて 知ろう
9 (金)	こめごはん	チキンピーンズ キャベツとパインのサラダ 【しばさんのひ】	こめごはん さとう じゃがいも あぶら	とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん マツジョルム しめじ たまねぎ キャベツ パイン	580 26.4 17.8	くめ と た 久留米で取れる食 物について知ろう
12 (月)	ごはん	やきししゃも ごぼうのきんぴら みそしる ぶどうかん あじつけのり	ごはん さとう ごま あぶら	だいず みそ ぎゅうにゅう ししゃも わかめ かんてん	にんじん ねぎ かぼちゃ ごぼう ごんにやく たまねぎ ぶどうかじゅう	578 20.0 15.2	よくかんで食べよう
13 (火)	ごはん	こうやどうふのごもくに にらともやしのいためもの みかんジュース てつりふりかけ	ごはん さとう でんぶ あぶら ごまあぶら	とりにく だいず こうやどうふ ぎゅうにゅう のり	にんじん にら コーン しいたけ たまねぎ もやし みかんかじゅう	650 26.5 20.0	こうやどうふ 高野豆腐について 知ろう
14 (水)	ごはん	ポテトのカレーに アーモンドあえ 【ファイバーこんだて】	ごはん さとう じゃがいも ごま あぶら アーモンド	かつおぶし ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん たまねぎ グリンピース もやし キャベツ	582 22.3 15.8	しよくつ 食物せんいのはたらき について知ろう
15 (木)	むぎごはん	さわらのめみそやき だいこんとみずなのあえもの かきたまじる 【わしよくのひ】	むぎ ごはん さとう でんぶ じゃがいも ごま ごまあぶら	さわら みそ たまご とうふ ぎゅうにゅう しらすぼし	みずな ねぎ ばいにく だいこん たまねぎ	577 26.6 17.4	わしよく よ 和食の良さについて 知ろう
16 (金)	キャロットパン	シーフードスパゲティ イタリアンサラダ オレンジ 【イタリアのりょうり】	キャロットパン スパゲティ オリーブオイル マーガリン	ベーコン えび いか ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あかピーマン にんにく たまねぎ エリンギ きピーマン きゅうり キャベツ オレンジ	568 22.2 20.7	イタリア料理に ついて知ろう
19 (月)	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうかさサラダ 【しよくいのひ】	ごはん さとう でんぶ あぶら ごま ごまあぶら	みそ ぶたにく だいず とうふ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	596 25.0 19.6	しよくい と く 食育に取り組もう
20 (火)	むぎごはん	あじのなんばんづけ みそしる なつとう	むぎ ごはん でんぶ さとう あぶら	あじ みそ あぶらあげ なつとう ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ	648 27.5 21.2	なつとう えいよう 納豆の栄養に ついて知ろう
21 (水)	ごはん	てつりゆかりふりかけ とりなんうどん やさしいため	ごはん さとう うどん ごま あぶら	かつおぶし とりにく ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	しそ ねぎ にんじん ピーマン ごぼう もやし たまねぎ キャベツ	607 23.4 14.8	きょうりょく じゅんびめた 協力して準備・片づけ をしよう
22 (木)	くわジュージー	ゴーヤチャンプルー もずくじる パインゼリー 【おきなわけんのりょうり】	ごはん おこげ パインゼリー あぶら	ぶたにく たまご かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ にがり えのきたけ たまねぎ	618 23.0 20.2	おきなわけん りょうり 沖縄県の料理に ついて知ろう
23 (金)	コッパパン	ホワイトシチュー おこのみフルーツ	パン こむぎこ じゃがいも アセロラジュレ マーガリン	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん コーン たまねぎ みかん パイン もも	577 19.1 16.3	ただ てあ 正しい手洗いを み 身につけよう
26 (月)	ごはん	ふりかけ いそに きゅうりのふうみづけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	ふりかけ とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん みずな ごんにやく きゅうり キャベツ	574 21.2 17.5	かいそう えいよう 海藻の栄養に ついて知ろう
27 (火)	むぎごはん	さほのにつけ こまつなごまいため とうにゅういりみそしる 【しばさんのひ】	むぎ ごはん さとう ごま ごまあぶら	さば とうふ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう しらすぼし	みずな こまつな にんじん ねぎ しょうが きくらげ たまねぎ しめじ	628 27.2 20.3	くめ と た 久留米で取れる食 物について知ろう
28 (水)	むぎごはん	キーマカレー かいそうサラダ メロン	ごはん むぎこ じゃがいも さとう マーガリン あぶら ごま ごまあぶら	とりにく だいず ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり メロン	601 18.1 16.9	し メロンについて知ろう
29 (木)	ごはん	とりとレバーのあまからに にらたまごのスープ	ごはん じゃがいも さとう でんぶ ごま あぶら	レバー とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	いんげん にんじん にら たまねぎ たけのこ えのきたけ	615 24.6 21.2	しんしよくさいあじ 旬の食材を味わおう
30 (金)	けんさんむぎ しょパン	オムレツ ツナサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ あぶら マヨネーズ	たまご ベーコン まぐろ ウインナー しろういんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ きゅうり にんにく セロリー キャベツ	562 27.7 21.8	えいよう たまごの栄養に ついて知ろう

※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。