

令和6年3月分こんだて表【A】

久留米市教育委員会
久留米市中央学校給食共同調理場
※ご飯…月・火・木・金、パン…水

学校給食実施校 城南・江南・櫛原・諏訪・明星・宮ノ陣・青陵・高牟礼



今月の給食めあて

ねんかん ふ かえ
1年間を振り返ろう



きゅうしよくひょうご
給食標語

れいわ ねんど かさく
令和4年度 佳作

～ いいにおい ただよう校しゃ よじかんめ 四時間目 ～

く る め し り つ か み つ し ょ う が っ こ う い い ぼ し あ か り
久留米市立上津小学校 飯干 明莉さん

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		
	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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1 (金)	変わり ちらしずし	にびたし すましじる 【ひな祭りのこんだて】	とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ ちくわ	牛乳	人参 小松菜 水菜	れんこん ごぼう 干しいたけ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま油	691	26.4	18.8
4 (月)	ご飯	とりのからあげ ごま和え にら玉じる アセロラゼリー 【卒業お祝いのこんだて】	とり肉 かつお節 卵	牛乳	小松菜 人参 にら	キャベツ もやし 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 でん粉 砂糖 アセロラゼリー	油 すりごま	765	26.2	26.0
5 (火)	ご飯	厚あげのちゅうかに バンサンスー 【地場産の日】	ぶた肉 厚あげ プレスハム	牛乳	人参 にら	玉ねぎ たけのこ しょうが きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	688	25.8	21.5
6 (水)	ミルク コッペパン	メンチカツ 久留米産サラダ 久留米ミネストローネ 【地場産の日】	メンチカツ ツナ ベーコン 大豆	牛乳	チンゲン菜 水菜 人参 トマト角切りかん	きゅうり 大根 キャベツ 玉ねぎ	ミルクコッペパン	油	695	26.6	30.9
7 (木)	とり飯	キャベツとコーンのいためもの 団子じる	とり肉 ベーコン ぶた肉 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう にんにく キャベツ コーン	ご飯 砂糖 すいとん じゃがいも	油	700	23.7	17.5
11 (月)	ご飯	ハンバーグバーベキューソース チーズ入りひじきサラダ レンズ豆のスープ 【朝ごはんの日】	ミートハンバーグ ツナ とり肉 レンズ豆	牛乳 ひじき チーズ	人参	玉ねぎ にんにく りんごピューレ きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ すりごま	746	25.9	26.1
12 (火)	親子 どんぶり	きびなごのスパイシーあげ みそしる 【かみかみこんだて】	とり肉 卵 とうふ 油あげ 米みそ	牛乳 きびなご わかめ	人参 水菜 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油	731	31.2	21.5
13 (水)	ワンローフ パン	スパゲッティナポリタン ミルクスープ りんごジャム	ベーコン とり肉 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ にんにく コーン	ワンローフパン スパゲッティ じゃがいも りんごジャム	油	675	23.1	19.7
14 (木)	ご飯	めばるのうめみそ焼き 切干大根のうまに 具だくさんすましじる	めばる 米みそ 油あげ ぶた肉 とうふ	牛乳	人参 いんげん 水菜	梅肉 切干大根 ごぼう 大根	ご飯 砂糖		640	28.4	15.2
15 (金)	ご飯	高野とうふのそぼろに ごじる	高野とうふ ぶた肉 大豆ペースト 油あげ 米みそ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ コーン	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	718	28.5	20.0
18 (月)	ご飯	さばの塩焼き くきわかめのきんぴら みそしる 【和食の日】	さば ぶた肉 米みそ	牛乳 くきわかめ わかめ	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう キャベツ 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖	ごま油	728	25.7	27.1
19 (火)	きつねうどん	野菜いため 大学いも	油あげ ぶた肉	牛乳	人参 ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	うどんめん 砂糖 でん粉 さつまいも	油 黒ごま	712	19.5	22.7
21 (木)	ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく みかんかん 黄桃かん パインかん レーズン	ご飯 じゃがいも	油	719	19.6	16.4

※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。