

令和6年3月分こんだて表【B】

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・水・金、パン…木

学校給食実施校 牟田山・良山・荒木・筑邦西・屏水・三潁



今月の給食めあて

ねんかん ふ かえ
1年間を振り返ろう



きゅうしゅうひょう こ
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 つしやうがっこう いいほし 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 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 (金) | 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 |
| 4 (月) | 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 ふた肉 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 |
| 5 (火) | 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 ふた肉 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 |
| 6 (水) | 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 ふた肉 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 |
| 7 (木) | 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 |
| 11 (月) | ご飯 | 高野豆腐のそぼろに ごじる | 高野豆腐 ふた肉 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 |
| 12 (火) | 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 |
| 13 (水) | ご飯 | めばるのうめみそ焼き 切干大根のうまに 貝だくさんすましじる | めばる 米みそ 油あげ ふた肉 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 |
| 14 (木) | 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 |
| 15 (金) | 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 |
| 18 (月) | ご飯 | 厚あげのちゅうかに パンサンスー 【地場産の日】 | ふた肉 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 |
| 19 (火) | 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 |
| 21 (木) | きつねうどん | 野菜いため 大学いも | 油あげ ふた肉 | 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 |

※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。