



れい わ ねん がつ ぶん こん だて ひょう

令和6年3月分献立表

久留米市教育委員会
久留米市立 小学校

こんげつ きゅうしよく
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

こ う よ じ か ん め
～いいにおい ただよ校しゃ 四時間目～

く る め し り つ か み つ し ょ う が つ 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

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 (金)	とりちらし	れんこんいりつくね キャベツのおかかあえ はまぐりのおすまし ひなあられ 【ひなまつり】	こめ さとう ごま あぶら ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく たまご レンコンつくね かつおぶし はまぐりとうふ わかめ	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ もやし えのきたけ みずな	576 24.8 18.0	まつ し ひな祭りについて知ろ う
4 (月)	ごはん	チャンポン だいこんサラダ やきのり	こめ マヨネーズ ちゅうかめん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか ちくわ ハム やきのり	はくさい もやし にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ だいこん きゅうり	580 21.0 18.6	はいぜん きれいに配膳しよう
5 (火)	むぎごはん	さばのみそに アーモンドあえ かきたまじる 【じばさんのひ】	こめ むぎ さとう アーモンド でんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ たまご かまぼこ とうふ	しょうが もやし こまつな にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	601 25.7 18.3	く る め や さ い 久留米でとれる野菜 あじ を味わおう
6 (水)	あげパン	ポークビーンズ キャベツのソテー	パン あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう きなこ だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ チンゲンサイ	634 26.9 24.8	て あ ら た きれいに手を洗って食 べよう
7 (木)	むぎごはん	にくじゃが すきこんぶのサラダ なつとう 【わしよのひ】	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく すきこんぶ なつとう	たまねぎ にんじん しらたき いんげん えのきたけ コーン キャベツ りんご	641 24.9 16.3	わ し ょ く よ し 和食の良さについて知ろ う
8 (金)	むぎごはん	ちくさやき れんこんのごまマヨいため みそしる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく あつあげ わかめ みそ	しいたけ にんじん ねぎ れんこん ブロッコリー こまつな たまねぎ	634 24.0 23.8	ぐ し る も の 具だくさんの汁物につ いて知ろう
11 (月)	むぎごはん	ビーフカレー ツナとわかめのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん にんにくりんご レモンがじゅう キャベツ だいこん	610 20.7 18.8	ねんかん ふ かえ 1年間を振り返ろう
12 (火)	せきはん	とりのからあげ かいそうサラダ みそしる おいおいデザート 【そつぎょうおいおいこんだて】	こめ もちごめ ごま でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら クレープ	ぎゅうにゅう あずき とりにく かいそう しらすぼし とうふ みそ	にんじん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ	706 25.8 26.7	そ つ き ょ う い わ 卒業を祝おう
13 (水)	らいむぎ しよくパン	クリームスパゲティ だいずサラダ いちご 【じばさんのひ】	らいむぎパン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいず	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ こまつな いちご	649 23.2 22.4	そ う えい ょ う ほうれん草の栄養につ いて知ろう
15 (金)	ごはん	さわらのこうそうやき チーズサラダ ミネストローネ	こめ マヨネーズ パンこ オリーブゆ アーモンド あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら チーズ ベーコン だいず	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト セロリー にんにく パセリ	639 24.1 23.7	さわら し 鱈について知ろう
18 (月)	むぎごはん	きびなごカリカリフライ すろっぽ だんごじる あおうめゼリー 【わかやまけんのりょうり】	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも あおうめゼリー	ぎゅうにゅう きびなご あぶらあげ とりにく みそ	だいこん にんじん しめじ たまねぎ ねぎ はくさい	662 21.2 17.7	わ か や ま け ん り ょ う り あ じ 和歌山県の料理を味 わおう
19 (火)	むぎごはん	ぶたかくみそに ひじきサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも くろごとう さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ みそ ツナ ひじき	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	638 23.0 22.9	か い そ う えい ょ う し 海草の栄養を知ろう
21 (木)	ごはん	きつねうどん じゃがいもとごぼうのきんぴら りんご	こめ さとう かんめん じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにやく いんげん りんご	588 18.4 14.8	し ょ つ き だ い じ あ つ か 食器を大事に扱おう

※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。 ※材料中の太字は地場産物です。