



令和6年3月分献立表

今月の給食めあて

ねんかん ふ かえ
1年間を振り返ろう



給食標語

令和4年度 佳作

～いいにおい ただよう校しや 四時間目～

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)	あげパン (きなこ)	ジャーマンポテト はくさいスープ	パン あぶら さとう じゃがいも バター でんぷん	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ぶたにく たまご	たまねぎ はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	558 20.7 22.9	きれいに手を洗って 食べよう
4 (月)	ちらしずし	こまつなとあつあげのにびたし すましじる ひななあれ 【ひなまつり】	こめ あぶら さとう ごま ひななあれ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ さかなそうめん わかめ	ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	550 17.9 15.5	ひな祭りについて 知ろう
5 (火)	むぎごはん	カレー ヒレカツまたは ホキフライ フルーツミックス 【セレクトきゅうしよく】	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ヒレカツ ホキフライ とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん にんにく みかんかん ももかん パインかん	696 21.1 19.9	セレクト給食を 楽しもう
6 (水)	むぎごはん	マーボー豆腐 はるさめのすのもの	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら ほししいたけ きゅうり もやし コーン	586 23.7 16.9	食器を大事に扱おう
7 (木)	むぎごはん	ぶたじゃが ごまあえ なっとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし なっとう	たまねぎ にんじん しらたき こまつな もやし	597 21.8 15.0	1年間をふりかえろう
8 (金)	パンパン	さけのクリームスパゲティ くるめさんサラダ りんご 【じばさんのひ】	パンパン スパゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう さけ なまクリーム チーズ とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ チンゲンサイ みずな きゅうり りんご	610 21.6 19.8	久留米でとれる 野菜を味わおう
11 (月)	あずきごはん	とりのからあげ だいこんとみずなのあえもの かきたまじる 【おいわいこんだて】	こめ もちこめ ごま こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら くるごま	ぎゅうにゅう あずき とりにく ちりめん たまご とうふ	だいこん みずな たまねぎ にんじん ねぎ	635 26.4 24.7	卒業を祝おう
12 (火)	むぎごはん	さわらのてりやき すろっぽ こうや豆腐のみそしる のり 【わかやまけんのりょうり】	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ こうや豆腐 わかめ みそ のり	しょうが だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	558 24.0 14.7	和歌山県の料理を 味わおう
13 (水)	わかめごはん	チャンポン だいこんサラダ いちご 【じばさんのひ】	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく えび いか ハム	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり いちご	552 18.9 16.2	地産地消について 知ろう
15 (金)	ライむぎ しよくパン	ハンバーグトマトソース ほうれんそうのソテー コーンクリームスープ	ライむぎパン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン とうにゅう なまクリーム	たまねぎ ほうれんそう もやし コーンクリーム	604 24.2 23.7	ほうれん草の栄養に ついて知ろう
18 (月)	むぎごはん	さばのみそに きりほしだいこんのマヨあえ すましじる 【わしよくのひ】	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	しょうが きりほしだいこん きゅうり コーン にんじん きくらげ たまねぎ みずな えのきたけ	776 36.0 31.5	和食の良さについて 知ろう
19 (火)	しそごはん	きつねうどん かいそうサラダ たんかん	こめ むぎ かんめん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かいそう	しそ ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり たんかん	567 18.0 13.1	きれいに配膳しよう
21 (木)	むぎごはん	ちくさやき じゃがいもとごぼうのきんぴら みそしる オレンジかん 【あさごはんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ かんてん	にんじん ほししいたけ ごぼう こんにゃく こまつな たまねぎ しめじ みかんジュース	608 22.0 16.9	具沢山の汁物を 食べよう

※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。