



令和6年3月分献立表

今月の給食めあて

ねんかん ふ かせ
1年間を振り返ろう



給食標語

れい わ ねん だ か さ く
令和4年度 佳作

～いいにおい ただよう校しゃ 四時間目～

く る め し り つ か み つ し ょ 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

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	はくさいのクリームに おこのみフルーツ 【じばさんのひ】	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう きなこ とりにく えび なまクリーム	はくさい たまねぎ にんじん パセリ みかん もも いちご パイン	620 25.2 25.1	ちさんちしょう し 地産地消について知 ろう
4 (月)	ちらしずし	おはなのハンバーグ おひたし すましじる ひなあられ 【3かひなまつり】	ごはん さとう あぶら ごま ふ ひなあられ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご のり ハンバーグ かつおぶし わかめ	ごぼう にんじん しいたけ ほうれんそう はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ	600 22.1 17.4	もも せつく し 桃の節句について知 ろう
5 (火)	ごはん	マーボー豆腐 コーンしゅうまい パンサンデー	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ しゅうまい ハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ	687 27.8 22.7	ちゅうごくりょうり 中国の料理について し 知ろう
6 (水)	むぎごはん	さばのケチャップに ゆずあえ だんごじる 【わしよくのひ】	ごはん むぎ さとう ごま じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう さば みそ	しょうが はくさい もやし にんじん ゆずかじゅう だいこん たまねぎ ねぎ	612 23.8 17.4	わしよく よ みなお 和食の良さを見直そ う
7 (木)	シシリアン ライス	はくさいスープ オレンジかん	ごはん ごま さとう あぶら マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かんてん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン はくさい えのきたけ にんじん みかんかじゅう みかん	628 18.7 21.1	さ が し とうち 佐賀市のご当地グル あじ メを味わおう
8 (金)	キャロットパン	パンネのクリームソース ポテトサラダ 【ファイバーこんだて】	キャロットパン パンネマカロニ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム	たまねぎ しめじ ほうれんそう きゅうり にんじん	658 19.3 31.4	しよくもつ はたら 食物せんいの働きに し ついて知ろう
11 (月)	チャーハン	とんこつラーメン ぎょうざ キャベツのすじょうゆあえ 【くるめのりょうり】	ごはん あぶら ラーメン ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎょうざ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし にんにく きくらげ キャベツ	627 22.8 19.5	く る め り ょ う り あ じ 久留米の料理を味わ おう
12 (火)	むぎごはん	やしししゃも ほうれんそうのいためもの ごじる ポンカン 【かみかみこんだて】	ごはん むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ だいず みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ポンカン	583 20.0 15.2	よくかんで食べよう
13 (水)	ごはん	とりのからあげ かぼすあえ けんちんじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン かぼすかじゅう だいこん えのきたけ ほうれんそう こんにゃく	601 23.5 21.9	す 好ききらいせず のこ た 残さず食べよう
15 (金)	ライむぎ しよくパン	チーズ ツナサラダ ミネストローネ りんご	ライむぎパン マヨネーズ マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ まくる ベーコン しろいんげんまめ	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー にんにく りんご	618 28.2 26.2	おお た カルシウムの多い食べ もの 物について知ろう
18 (月)	むぎごはん	ちくさやき じゃがいものきんぴら みそじる りんごかん 【あさごはんのひ】	ごはん 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 しいたけ ごぼう こんにゃく いんげん たまねぎ しめじ はくさい こまつな りんごかじゅう	610 23.2 17.6	えいよう たまごの栄養について し 知ろう
19 (火)	ごはん	さわらのしおやき すろつぽ みそじる ヨーグルト 【わかやまけんのりょうり】	ごはん 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 みそ ヨーグルト	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	651 30.4 17.5	わかやま けん りょうり あじ 和歌山県の料理を味 わおう
21 (木)	むぎごはん	ポークカレー スパゲティサラダ いちご 【じばさんのひ】	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン スパゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン いちご	621 18.4 17.5	く る め 久留米でとれる た いちごを食べよう

※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。