



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  
 田丸丸学校給食共同調理場

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 ただよう校しゃ 四時間目～**

くろめしりつ 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 明利さん**

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (金)	ちらしずし きざみのり さつまあげ とうふのすましじる ひなあられ【ひなまつりこんだて】	とりにく あぶらあげ たまご さつまあげ とうふ	きざみのり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	れんこん ほししいたけ えだまめ たまねぎ えのきたけ	こめ★ さとう ひなあられ	あぶら	539 21.6 14.1
4 (月)	むぎごはん ホキのたつたあげ すろっぽ こうやどうふのみそじる【わかやまけんのりょうり】	ホキ さつまあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	だいこん はくさい★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう	あぶら	524 23.1 14.4
5 (火)	ミルクねじりパン おまめいりスパゲティ くるめさんサラダ みかんゼリー【じばさんのひ】	だいず ふたにく ぎゅうにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ★ トマト みずな★ チンゲンサイ★	たまねぎ マッシュルーム きゅうり★	ミルクパン スパゲティ みかんゼリー	あぶら オリーブオイル	627 25.4 18.5
6 (水)	カレー(むぎごはん) グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ★ きゅうり★ コーン レモンかじゅう	こめ★ まるむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら パター	638 18.9 18.6
7 (木)	ごはん サイコロステーキBBQソース ブロッコリーのサラダ とうふのみそじる	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー★ にんじん ねぎ★	にんにく たまねぎ りんご コーン キャベツ★ えのきたけ	こめ★ さとう	あぶら	613 27.7 15.2
8 (金)	ごはん ふたじゃがアーモンドあえ りんご 【ファイバーこんだて】	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ★ もやし りんご	こめ★ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	547 16.9 12.8
11 (月)	むぎごはん まーぼーどうふ パンハッポウ 【じばさんのひ】	ふたにく だいず とうふ みそ ハム いか	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ★	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり★ キャベツ★	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん はるさめ ポテトチップス	あぶら ごまあぶら	597 24.3 17.5
12 (火)	キャロットパン じゃがいものクリームに かいそうサラダ 【てあらいこんだて】	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム かいそうミックス	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり★ キャベツ★ コーン	キャロットパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら パター ごま ごまあぶら	576 19.1 26.9
13 (水)	ごはん わふうハンバーグ きりぼしだいこんのごまマヨあえ はくさいのみそじる ももゼリー【そつぎょういわいこんだて】	ハンバーグ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ★ にんじん ねぎ★	たまねぎ りんご にんにく きりぼしだいこん はくさい★ えのきたけ	こめ★ さとう でんぶん ももゼリー	あぶら ノンエッグハーフ ごま	646 21.4 19.9
15 (金)	ごはん のりこうみふりかけ きつねうどん ひじきサラダ	あぶらあげ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ ふりかけ	にんじん ねぎ★	ほししいたけ たまねぎ キャベツ★	こめ★ うどんめん さとう	ノンエッグハーフ	575 19.7 16.7
18 (月)	ごはん ししゃもフライ こまつなサラダ のっぺいじる 【かみかみこんだて】	ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	こまつな★ にんじん ねぎ★	キャベツ★ コーン こんにゃく だいこん ほししいたけ	こめ★ さとも でんぶん	あぶら ノンエッグハーフ	564 19.0 18.8
19 (火)	ライむぎしょくパン ほうれんそうオムレツ パインサラダ ミネストローネ【あさごはんのひ】	オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ★ きゅうり★ パイン	ライむぎパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	568 19.9 21.9
21 (木)	むぎごはん さばゆずみそに きんぴらごぼう かきたまじる【わしょくのひ】	さば たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	574 21.7 18.7

※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。★は久留米市の地場産物です。

## ひじきサラダ

【材料 4人分】

- 芽ひじき……6g(洗って水で戻す)
- 水煮ツナ……25g(ほぐす)
- キャベツ……80g(3mmの千切り)
- にんじん……20g(2mmの千切り)
- チーズ(2mm角)……16g
- マヨネーズ……20g
- 濃口しょうゆ……2g
- こしょう……少々

【作り方】

- ① キャベツ、にんじんを切る。
- ② ひじき、キャベツ、にんじんをさっとゆでて冷ます。
- ③ 水気をきった②と調味料、チーズを和える。

(給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。)