



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  
 田丸中学校給食共同調理場

こんげつ きやうしょく  
**今月の給食めあて**

ねんかん ふ かえ  
**1年間を振り返ろう**



きやうしょくひょうご  
**給食標語**

れい わ ねん だ 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 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 豆腐のすまし汁 ひなあられ【ひな祭り献立】	鶏肉 油揚げ 卵 さつま揚げ 豆腐	きざみのり 牛乳 若布	人参 葱★	蓮根 干椎茸 枝豆 玉葱 えのき茸	米★ 砂糖 ひなあられ	油	645 25.0 15.8
4 (月)	麦ご飯 ホキの竜田揚げ すろっぽ 高野豆腐のみそ汁【和歌山県の料理】	ホキ さつま揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 若布	人参 葱★	大根 白菜★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	油	627 25.3 16.3
5 (火)	ミルクねじりパン お豆入りスパゲティ 久留米産サラダ みかんゼリー【地産産の日】	大豆 豚肉 牛肉 みそ ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ★ トマト 野菜★ 青梗菜★	玉葱 マッシュルーム 胡瓜★	ミルクパン スパゲティ みかんゼリー	油 オリーブオイル	788 31.8 22.3
6 (水)	カレー(麦ご飯) グリーンサラダ ヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 にんにくりんご キャベツ★ 胡瓜★ コーン レモン果汁	米★ 丸麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター	791 22.7 22.1
7 (木)	ご飯 サイコロステーキBBQソース ブロッコリーのサラダ 豆腐のみそ汁 桃ゼリー 【卒業祝い献立】	牛肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 若布	ブロッコリー★ 人参 葱★	にんにく 玉葱 りんご コーン キャベツ★ えのき茸	米★ 砂糖 桃ゼリー	油	745 34.1 17.5
11 (月)	麦ご飯 麻婆豆腐 パンハッポウ 【地産産の日】	豚肉 大豆 豆腐 みそ ハム いか	牛乳	人参 ニラ★	玉葱 干椎茸 生姜 にんにく 胡瓜★ キャベツ★	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 春雨 ポテトチップス	油 ごま油	739 29.7 20.6
12 (火)	キャロットパン じゃがいものクリーム煮 海藻サラダ 【手洗い献立】	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム 海藻ミックス	人参 パセリ	玉葱 しめじ 胡瓜★ キャベツ★ コーン	キャロットパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま ごま油	738 23.5 33.8
13 (水)	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根のごまマヨ和え 白菜のみそ汁	ハンバーグ ツナ 油揚げ みそ	牛乳 若布	青梗菜★ 人参 葱★	玉葱 りんご にんにく 切干大根 白菜★ えのき茸	米★ 砂糖 でん粉	油 ノンエッグハーフ ごま	792 26.2 24.0
14 (木)	ご飯 豚じゃがアーモンド和えりんご 【ファイバー献立】	豚肉	牛乳	人参 いんげん	玉葱 こんにゃく キャベツ★ もやし りんご	米★ じゃが芋 砂糖	油 アーモンド	667 20.1 14.5
15 (金)	ご飯 のり香味ふりかけ きつねうどん ひじきサラダ	油揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき チーズ ふりかけ	人参 葱★	干椎茸 玉葱 キャベツ★	米★ うどん種 砂糖	ノンエッグハーフ	710 23.8 19.6
18 (月)	ご飯 ししゃもフライ 小松菜サラダ のっぺい汁 【かみかみ献立】	ハム 油揚げ	牛乳 ししゃもフライ	小松菜★ 人参 葱★	キャベツ★ コーン こんにゃく 大根 干椎茸	米★ 里芋 でん粉	油 ノンエッグハーフ	674 21.4 21.4
19 (火)	ライ麦食パン ほうれん草オムレツ パインサラダ ミネストローネ【朝ご飯の日】	オムレツ ベーコン	牛乳	トマト 人参 パセリ	玉葱 セロリー キャベツ★ 胡瓜★ パイン	ライ麦パン マカロニ じゃが芋 砂糖	油	726 24.9 27.8
21 (木)	麦ご飯 鯖ゆずみそ煮 きんぴらごぼう かきたま汁【和食の日】	鯖 卵 豆腐	牛乳 若布	人参 葱★	ごぼう こんにゃく 玉葱 えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ごま	675 24.2 20.0

※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 水気をきいた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。)