



# 令和6年4月分献立表

今月の給食めあて

みんなで協力して、準備や後片づけをしよう



給食標語

令和5年度 佳作

～友達とメニュー表見てグータッチ～

久留米市立城島中学校 池末 玲哉さん

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)	
9 (火)	むぎごはん	いそに ピーマンとじゃこのソテー オレンジ 【ファイバーこんだて】	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ あぶらあげ しらすほし	にんじん ごんにやく もやし ピーマン コーン オレンジ	588 22.3 16.9	食物せんいのはたらき について知ろう
10 (水)	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー ピーチかん 【ちゅうごくのりより】	ごはん あぶら さとう でんぶん 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 ハム かんてん	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 ももかじゅう	650 25.9 20.8	中国の料理について知 ろう
12 (金)	ごはん	あじのなんぶやき れんごんのあおのりいため かきたまじる みかんジュース	ごはん ごま あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう あじ あおのり たまご とうふ	れんごん たまねぎ にんじん ねぎ みかんかじゅう	617 27.2 15.0	鰯について知ろう
15 (月)	せわり コッペパン	ケチャップ ウインナー キャベツとコーンのソテー しろいんげんまめのポターージュ 【あさごはんのひ】	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー しろいんげんまめ ベーコン	キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	581 24.3 24.0	簡単に準備できる 朝ごはんを知ろう
16 (火)	チキンライス	ほしがたハンバーグ ツナサラダ じゃがいもとベーコンのスープ 【1ねんせい きゅうしよくかいし】	ごはん あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ まぐろ ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり チンゲンサイ セロリー	623 27.9 21.1	入学・進級を祝おう
17 (水)	ごはん	おやごうどん ちりめんやさいのナムル りんごかん	ごはん うどん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ しらすほし かんてん	にんじん しいたけ ねぎ もやし キャベツ コーン りんごかじゅう	585 22.2 12.1	栄養バランスのよい 食事をしよう
18 (木)	むぎごはん	さばのカレーたつたあげ あぶらあげとごまつなのアーモンドあえ わかたけじる 【わしよくのひ】	ごはん むぎ でんぶん あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ とうふ	しょうが ごまつな キャベツ にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ ねぎ	656 25.2 27.3	和食の良さについて知 ろう
19 (金)	ごはん	のりつくだに あつあげのあまからいため だいごんとみずなのサラダ 【しよくいのひ】	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう のりつくだに ぶたにく あつあげ しらすほし	しょうが キャベツ にんじん いら たまねぎ だいごん みずな	593 23.8 20.8	厚揚げについて知ろう
22 (月)	しよくパン	さけのマヨネーズやき アメリカンサラダ やさいスープ みかんジュース 【じばさんのひ】	パン マヨネーズ アーモンド あぶら ポテトチップス じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー コーン パセリ みかんかじゅう	639 32.8 21.0	久留米でとれる 食べ物について知ろう
23 (火)	ごはん	ぐたくさんたまごやき ごぼうのきんぴら みそしる	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご だいず みそ	たまねぎ しめじ えのきたけ ごぼう ごんにやく にんじん だいごん キャベツ ねぎ	556 18.6 16.0	正しい手洗いをしよう
24 (水)	むぎごはん	きゅうりのそくせきづけ ビーフカレー フルーツヨーグルト	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう こんぶ しらすほし ぎゅうにく ヨーグルト	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん もも パイン	610 18.5 14.9	感謝の気持ちであいさ つをしよう
25 (木)	ごはん	きびなごのあげに きりぼしだいごんのわふうサラダ とうにゅういりみそしる オレンジかん 【かみかみこんだて】	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご みそ とうにゅう かんてん	きりぼしだいごん きゅうり にんじん コーン きくらげ キャベツ えのきたけ しめじ ねぎ みかんかじゅう みかん	622 19.0 18.0	よくかんで食べよう
26 (金)	ごはん	ふりかけ やさしいラーメン すきこんぶのサラダ いちご	ごはん ラーメン ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふりかけ ぶたにく みそ すきこんぶ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン ねぎ えのきたけ りんご いちご	553 19.9 14.1	旬の食材を味わおう
30 (火)	むぎごはん	さわらのにつけ ごまあえ けんちんじる いちごゼリー 【じばさんのひ】	ごはん むぎ さとう ごま ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう さわら とうふ	しょうが もやし チンゲンサイ えのきたけ だいごん にんじん ほうれんそう ごんにやく いちご	595 23.9 15.6	鯖の栄養について知 ろう

※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。