



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

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅじゅく 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)		
9 (火)	むぎごはん	マーボー豆腐 ちゅうかあえ 【ちゅうごくのりようり】	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく あかみそ しらすばし	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にら たけのこ にんにく キャベツ きゅうり	581 24.2 17.8	中国の料理について 知ろう
10 (水)	しよくパン	チキンピーンズ パインサラダ いちごジャム	パン じゃがいも あぶら アーモンド いちごジャム	ぎゅうにゅう だいち とりにく チーズ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり パイン	609 23.4 20.2	給食のめあてについて 知ろう
12 (金)	むぎごはん	さばのカレーやき ごぼうのきんぴら みそしる 【わしよくのひ】	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	ごぼう こんにやく にんじん いんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	600 23.5 18.6	和食の良さについて 知ろう
15 (月)	たけのこごはん	さつまあげ きりぼしだいごんのわふうサラダ とうふのすましじる	こめ あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ とうふ かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん しいたけ だいごん きゅうり コーン きくらげ えのきたけ ねぎ	540 21.1 19.3	旬の食材を味わおう
16 (火)	むぎごはん	ビーフカレー ツナとわかめのサラダ おいわいデザート 【にゅうがく・しんきゅういわい】	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく りんご レモンじる キャベツ きゅうり	641 20.7 18.8	入学・進級を祝おう
17 (水)	ねじりパン	きのこじゃがいものオムレツ ナッツサラダ コーンクリームスープ	パン じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ	えのきたけ しめじ たまねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン	58 22.1 21.6	楽しい給食時間を 工夫しよう
18 (木)	むぎごはん	ホキフライ くわかめのいために たまごスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ くわかめ かつおぶし たまご ベーコン	たけのこ にんじん いんげん たまねぎ セロリー	606 21.0 19.7	食器を正しく並べよう
19 (金)	しそごはん	やさいらーめん きたのさんサラダ 【じばさんのひ】	こめ ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ	ゆかり キャベツ もやし にんじん コーン きくらげ ねぎ ごまつな きゅうり	555 19.6 15.0	久留米でとれる 食べ物について知ろう
22 (月)	むぎごはん	にくじゃが かいそうサラダ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう あぶらあげ	たまねぎ にんじん しらす いんげん きゅうり キャベツ	605 23.0 16.2	協力して準備・片付 けをしよう
23 (火)	ごはん	おやこうどん ごまつなときのこのバターしょうゆいため みかんジュース 【じばさんのひ】	こめ かんめん バター	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ ごまつな しめじ えのきたけ コーン にんにく みかんジュース	606 21.1 14.6	地場産のものを食べ る良さについて知ろう
24 (水)	せわり コッペパン	ウインナー コーンのソテー しろいんげんのポタージュ ケチャップ 【あさごはんのひ】	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー しろいんげん ベーコン とうにゅう	コーン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	551 22.7 19.6	簡単に準備できる朝 ごはんを知ろう
25 (木)	チキンライス	ツナサラダ レンズまめのスープ ヨーグルト	こめ バター あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ レンズまめ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン いんげん マッシュルーム キャベツ きゅうり レモンじる セロリー	639 20.6 22.4	レンズ豆について知ろ う
26 (金)	むぎごはん	きびなごのかりかりフライ ごましようゆドレッシングあえ けんちんじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう きびなご とうふ とりにく	チンゲンサイ キャベツ にんじん コーン こんにやく だいごん しいたけ ごぼう ねぎ	579 19.4 18.5	よくかんで食べよう
30 (火)	そばろどんぶり	アーモンドあえ みそしる みかんジュース	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご おから ちくわ あつあげ みそ	しょうが いんげん キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ みかんジュース	680 27.0 19.3	上手に盛りつけよう

※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。