



# 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

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
	しゅよく 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 か (火)	ごはん	やさいらーめん だいこんサラダ りんごかん 【じばさんのひ】	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ かんでん	もやし キャベツ にんじん ねぎ きくらげ ぜんたろうだいこん きゅうり りんごジュース	606 18.8 18.0	くるめ 久留米でとれる たものあじ 食べ物を味わおう
10 すい (水)	むぎごはん	にくじゃが キャベツのそくせきづけ なつとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん なつとう	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ	581 22.3 13.0	なつとう えいよう 納豆の栄養について し 知ろう
12 きん (金)	むぎごはん	きのことじゃがいものたまごやき くわかめのきんぴら とうにゅうりみそしる 【わしよくのひ】	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく くわかめ あつあげ みそ とうにゅう	たまねぎ しめじ えのきたけ ごんにやく ごぼう にんじん キャベツ だいこん ねぎ	580 21.1 18.5	わしよく よ 和食の良さについて し 知ろう
15 げつ (月)	しよくパン	チキンピーズ キャベツとパインのサラダ いちごジャム	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり パインかん	596 22.9 18.4	きゅうり 給食のめあてに ついて知ろう
16 か (火)	むぎごはん	チキンカレー はりはりづけ フルーツヨーグルト 【1ねんせいきゅうしよくかいし】	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく だつしふんにゅう こんぶ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご きりほしだいこん みかんかん ももかん パインかん	647 19.1 16.2	たの きゅうり 楽しい給食時間を くふう 工夫しよう
17 すい (水)	むぎごはん	ホキフライのオーロラソースかけ くるめさんサラダ やさいスープ 【じばさんのひ】	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ オリブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン とうにゅう なまクリーム	チンゲンサイ みずな きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	623 23.2 20.3	くるめ 久留米でとれる たもの 食べ物について知ろう
18 もく (木)	チキンライス	こまつなとエリンギのソテー コーンクリームスープ さくらゼリー 【にゅうがく・しんきゅういわい】	こめ むぎ あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ もやし コーンクリーム パセリ	585 17.3 17.0	にゅうがく しんきゅう 入学・進級を いわ 祝おう
19 きん (金)	むぎごはん	マーボー豆腐 ちゅうかあえ オレンジかん 【ちゅうごくのりょうり】	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ みそ ちりめん かんでん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら ほししいたけ キャベツ きゅうり みかんジュース	614 24.6 18.2	ちゅうごく りょうり 中国の料理について し 知ろう
22 げつ (月)	せわり コッペパン	ウインナーソーセージ キャベツとコーンのソテー いんげんまめのポタージュ ケチャップ 【あさごはんのひ】	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	580 24.1 20.9	かんたん じゆんび 簡単に準備できる あさ 朝ごはんを知ろう
23 か (火)	しそごはん	おやこうどん ひきわりだいずサラダ みかんジュース	こめ むぎ かんめん でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず	しそ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかんジュース	622 20.7 13.2	じょうず も 上手に盛りつけよう
24 すい (水)	むぎごはん	あつあげのあまからいため きゅうりとわかめのすのもの こまつなのふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ ちりめん かつおぶし	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり こまつな	579 23.9 19.2	きゅうり 協力して準備・ かたづ 片付けをしよう
25 もく (木)	たけのこ ごはん	がんもどきとだいこんのもの みそしる みかんジュース	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき あぶらあげ わかめ みそ	たけのこ にんじん ほししいたけ だいこん えだまめ たまねぎ ねぎ みかんジュース	633 22.0 18.7	しゆん しょうざい 旬の食材を あじ 味わおう
26 きん (金)	むぎごはん	あじのカレーやき ひじきのもの かきたまじる のり	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あじ ひじき だいず あぶらあげ たまご とうふ のり	ごんにやく ほししいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	562 27.6 16.1	しょうき ただ なら 食器を正しく並べよう
30 か (火)	むぎごはん	きびなごのあげに きりほしだいこんとうみょうのごまマヨあえ さわにわん 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう きびなご ツナ ぶたにく	きりほしだいこん とうみょう だいこん ごぼう たけのこ にんじん えのきたけ ほししいたけ みずな	583 21.1 18.8	た よくかんで食べよう

※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。 ※材料中の太字は地場産物です。