



こいつが きゅうしょく
今月の給食めあて

かぜ よぼう た もの し
風邪を予防する食べ物を知ろう



ぎゅうしょくひょう
給食標語

れいわねんど かさく
令和6年度 佳作

～きゅうしょくは いつもおいしい おさらびかぴか～

く る め し りつひがしこくぶしょうがこう
久留米市立東国分小学校 はますな まほ さん

じっしひ 実施日	こんだてめい 献立名		しきひんめい 食品名とからだの中でのたらき			エネルギー(キロカロリー)	めあて
	しゅしょく 主食	おかず	おもにエネルギーのものとなる きいろ (黄色のグループ)	おもに体をつくるものとなる あか (赤のグループ)	からだ ちょうじ ととの おもに体の調子を整えるものとなる みどり (緑のグループ)		
1 げつ (月)	フイッシュ どんぶり	くきわかめのきんぴら むらくもじる	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにく くきわかめ たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう こまつな	538 25.1 14.3	よぼう かせを予防する た もの し 食べ物について知ろう
2 か (火)	むぎごはん	マーボードウふ バンサンスウ みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす とうふ みそ ささみ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら ほししいだけ キャベツ もやし みかん	638 26.9 18.0	きょうりょく じゅんび 協力して準備・ かたづ 片付けをしよう
3 すい (水)	むぎごはん	たらのからあげゆずしょうゆかけ ごまあえ みそしる 【わしょくのひ】	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たら とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ゆずかじゅう はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	571 21.9 16.4	じょうず つか はしを上手に使おう
4 もく (木)	むぎごはん	カレーうどん キャベツとコーンのソテー りんご	こめ むぎ かんめん あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン りんご	575 16.8 15.0	きれいにもりつけよう
5 きん (金)	しょくパン	チキンビーンズ ふゆやさいのごまマヨサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ツナ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん ほうれんそう	572 23.6 22.5	しょくもつ 食物せんいについて し 知ろう
8 げつ (月)	むぎごはん	わかさぎのあげに のりあえ ぶたじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ のり ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし えのきだけ だいこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	564 20.4 14.5	よくかんで食べよう
9 か (火)	むぎごはん	あつあげとだいこんのもの かきたまじる みかん	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ たまご	だいこん えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ みかん	548 17.9 13.1	しゅんぐだもの あじ 旬の果物を味わおう
10 すい (水)	むぎごはん	みそおでん おひたし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ かつおぶし	こんにゃく だいこん にんじん もやし こまつな	551 19.9 15.5	み まわ えいせい 身の回りの衛生に き た きをつけて食べよう
11 もく (木)	むぎごはん	ふゆやさいのカレー フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ だいこん れんこん にんじん にんにく みかんかん ももかん パインかん	613 16.5 18.4	ふゆやさい 冬野菜について し 知ろう
12 きん (金)	コッペパン	クリームスパゲティ くるめさんサラダ 【じばさんのひ】	パン スパゲティ あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン えび なまクリーム とうにゅう ツナ	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく こまつな みずな きゅうり にんじん	564 24.1 20.8	くるめ 久留米でとれた た もの あじ 食べ物を味わおう
15 げつ (月)	むぎごはん	さばのしおやき いかにんじん つゆじゅう 【こおりやましのりょうり】	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう さば するめ ほたて こうやどうふ	にんじん えだまめ だいこん ごぼう ほししいだけ しらたき ねぎ	562 25.2 15.7	こおりやまし りょうり 郡山市の料理を あじ 味わおう
16 か (火)	ふわふわ どんぶり	だいこんとみずなのあえもの みそしる 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ちりめん あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ほししいだけ ねぎ だいこん みずな たまねぎ	562 23.2 17.5	ちさんちしょう 地産地消について かんが 考えよう
17 すい (水)	むぎごはん	ちゅうかそば ちりめんとキャベツのあえもの ぶりかけ	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちりめん ぶりかけ	にんじん もやし ねぎ きくらげ はくさい キャベツ	535 21.2 13.5	すききらいしないで た 食べよう
18 もく (木)	コーンごはん	かぼちゃコロッケ だいこんサラダ ふゆやさいのクリームに 【とうじ】	こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	コーン コロッケ だいこん にんじん はくさい かぶ プロッコリー たまねぎ	684 17.1 27.0	とうじ 冬至について知ろう
19 きん (金)	ワンローフパン	とりにくのマヨネーズやき ほうれんそうのソテー ポトフ ブルーベリージャム 【フランスのりょうり】	パン パンこ マヨネーズ あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにく	ほうれんそう にんじん コーン キャベツ たまねぎ セロリ	662 26.9 28.0	りょうり フランスの料理を あじ 味わおう
22 げつ (月)	むぎごはん	てりやきハンバーグ コールスローサラダ レンズまめのスープ ケーキセレクト 【セレクトきゅうしょく】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ケーキ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ベーコン レンズまめ	たまねぎ キャベツ パインかん はくさい にんじん セロリ	678 24.1 23.0	きゅうしょく セレクト給食を た の 楽しもう
23 か (火)	むぎごはん	ぶたにくとじゃがいものみそに ひじきのもの りんご 【あさごはんのひ】	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ひじき あぶらあげ だいす	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいだけ りんご	590 20.0 16.2	じょうびさい かつよう 常備菜を活用しよう

※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。

かくがうこう ぎょうじ おう きゅうしょく な ひ かくちく こんだてひょう く る め けいひい ざいりゅうちゅう ふ とじ じはさんぶつ
※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。