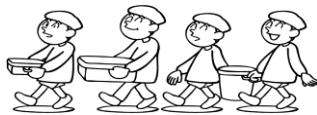


こんげつ きゅうしよく
今月の給食めあて

ぎゅうしよくひょうご
給食標語

れいわ ねんど かさく
令和6年度 佳作

きょうりよく じゅんぴ あとかたづ
みんなで協力して準備や後片付けをしよう



～こんだてひょう まいにちたのしみ わくわくメニュー～

く る め し り つ お お き しょうがっこう もと
久留米市立大城小学校 いわ本 たつき 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
			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)	
	主食	おかず				脂質(g)	
8 (火)	むぎごはん	マーボー豆腐 ばんさんすう 【ちゅうごくのりょうり】	こめ むぎ でんぶん ゴマあぶら あぶら はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ハム	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 きゅうり もやし	594	ちゅうごく りょうり 中国の料理について し 知ろう
						25.1	
						18.6	
9 (水)	しょくパン	チキンピーズ パインサラダ チョコクリーム	パン じゃがいも あぶら アーモンド チョコクリーム	ぎゅうにゅう だいず とり 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	599	きゅうりょく 給食のめあてについて し 知ろう
						23.7	
						23.7	
11 (金)	むぎごはん	さばのカレーに ごぼうのきんぴら みそしる 【わしよくのひ】	こめ むぎ さとう ごま ゴマあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	619	だしについてし 知ろう
						23.8	
						18.6	
14 (月)	たけのごはん	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 くに あぶらあげ さつまあげ みそ とうふ わかめ	たけのこ にんじん しいたけ きりぼしだいごん きゅうり コーン きくらげ えのきたけ	531	しゆん しよくさい あじ 旬の食材を味わおう
						20.2	
						19.0	
15 (火)	むぎごはん	チキンカレー ツナとわかめのサラダ おいおいデザート	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター いちごゼリー	ぎゅうにゅう とり くに チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく りんご レモンじゅ キャベツ きゅうり	636	にゅうがく しんきゅう いわ 入学・進級を祝おう
						20.8	
						18.6	
16 (水)	ねじりパン	きのこじゃがいものオムレツ やさしいソー コーンクリームスープ	パン じゃがいも あぶら	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 こまつな キャベツ にんじん コーン コーンクリーム	539	て 手をきれいに洗って食 べよう
						21.1	
						19.3	
17 (木)	むぎごはん	ホキフライのオーロラソースかけ くきわかめのいために たまごスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう ゴマあぶら ごま じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ホキ くきわかめ 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	624	きゅうりょく じゆんぴ かたづ 協力して準備・片付 けをしよう
						21.3	
						20.5	
18 (金)	しそごはん	やさしいラーメン 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 ゴマあぶら 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 こまつな きゅうり チンゲンサイ	545	くろめ やさい 久留米でとれる野菜 について知ろう
						21.5	
						14.2	
21 (月)	むぎごはん	ぶたじゃが アーモンドあえ なつとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう	たまねぎ にんじん しらす いんげん キャベツ もやし	610	なつとう えいよう 納豆の栄養について し 知ろう
						21.7	
						14.4	
22 (火)	ごはん	おやこうどん ひじきとこまつなのにも みかんジュース【じばさんのひ】	こめ かんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり くに たまご あぶらあげ ひじき ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな みかんジュース	634	くろめ やさい 久留米でとれる野菜 について知ろう
						23.1	
						16.6	
23 (水)	せわりパン	ウィンナー ケチャップ コーンのソテー しろいんげんのポタージュ 【あさごはんのひ】	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー しろいんげん とうにゅう	コーン キャベツ にんじん たまねぎ	603	かんたん じゆんぴ あさ 簡単に準備できる朝 ごはんを知ろう
						22.4	
						25.5	
24 (木)	チキンライス	ツナサラダ レンズまめのスープ	こめ パター あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とり くに ツナ レンズまめ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり レモンじゅ	556	たの きゅうしよじかん くふ 楽しい給食時間を工 夫しよう
						19.2	
						18.0	
25 (金)	むぎごはん	きびなごフライ ごましょ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 でんぶん	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 こんにゃく だいご えのきたけ ごぼう ねぎ	577	よくかんで食べよう
						18.6	
						19.1	
28 (月)	そばろどんぶり	はるさめのすのもの みそしる みかんジュース	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とり くに たまご おから ハム あつあげ みそ	しょうが いんげん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん みかんジュース	684	しよつき ただ 食器を正しくならべよ う
						26.0	
						18.8	
30 (水)	ワンローフパン	パンネのミートソース ひよこまめのカラフルサラダ りんご	パン ペンネマカロニ パター オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	586	しよつき あんぜん はこ 食器を安全に運ぼう
						23.1	
						18.4	

※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。