

		れい わ ねん が つ う ぶ ん こ ン だ て ひ ょ う			久留米市教育委員会 久留米市立 小学校		
今月の給食めあて		給食標語			令和6年度 佳作		
正しいマナーで食べよう					～きゅう食は みんなで食べると おいしさ2倍～		
					久留米市立荘島小学校 大隈 りく さん		
じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しよひんるめい 食品名とからだの中でのほたらき			に ばい めあて	
	しゆしよく 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)	エネルギー(100kcal) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	
1 (木)	むぎごはん	こうやどうふのそぼろあんかけ ちりめんとやさいのあえもの おちやのふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ちりめん	たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ コーン しそ こなちゃ	569 24.1 17.8	しんちや し 新茶について知ろう
2 (金)	コーンごはん	じゃがいもとえびのクリームに グリーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく えび とうにゅう なまクリーム	コーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	564 19.2 18.8	じゃがいも えいよう し じゃが芋の栄養について知ろう
7 (水)	むぎごはん	さわらのマヨネーズやき にらともやしのいためもの わかたけじる 【こどものひ】	こめ むぎ マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら わかめ とうふ	もやし にら たけのこ えのきたけ ねぎ	558 24.4 18.9	こ ひ 子どもの日を いわ お祝いしよう
8 (木)	むぎごはん	ピーンズカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかんかん ももかん パインかん	657 20.4 19.0	つく かた し カレーの作り方に ついて知ろう
9 (金)	むぎごはん	とりにくのごみゆやき ごまあえ みそしる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	594 23.7 18.9	とりにく えいよう し 鶏肉の栄養について知ろう
12 (月)	はいが しょくパン	わふうスパゲティ だいずとツナのサラダ	はいがパン スパゲティ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいず	たまねぎ サラダな しめじ にんにく キャベツ にんじん	593 23.6 23.9	だいず えいよう し 大豆の栄養について知ろう
13 (火)	むぎごはん	ちゅうかごもくいため にらとたまごのスープ みかんジュース	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまご	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ えのきたけ にら みかんジュース	584 20.5 14.1	ただ し 正しいマナーで 食べよう
14 (水)	むぎごはん	きびなごのいそべあげ ひじきのカレーいため とうにゅういりみそしる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご あおのり ひじき ちくわ あぶらあげ だいず ぶたにく みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	587 23.3 16.9	た し よくかんで食べよう
15 (木)	もずくどんぶり	じゃがいものあおのりいため むらくもじる ミニアセロラゼリー	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく しろいんげんまめ チーズ あおのり たまご とうふ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが ねぎ	563 21.2 16.6	えいよう し もずくの栄養について知ろう
16 (金)	むぎごはん	ハヤシライス あまなつサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく あまなつかん キャベツ きゅうり	611 16.7 18.2	あまなつ し 甘夏について知ろう
19 (月)	かしわがた パン	シラフライのオーロラソースかけ キャベツとにんじんのソテー レンズまめのスープ	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう シラフライ ベーコン レンズまめ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	577 24.9 23.1	て あら し きれいに手を洗おう
20 (火)	しそごはん	やきうどん わかめとツナのあえもの オレンジかん	こめ むぎ うどん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし ツナ わかめ かんてん	しそ たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり みかんジュース	580 23.5 12.2	も し きれいに盛りつけよう
21 (水)	むぎごはん	たまごやき キャベツとぶたにくのオイスターいため みそしる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ	595 24.2 19.5	かんたん りょうり し 簡単な料理について知ろう
22 (木)	むぎごはん	じゃがいものそぼろに ぜんたろうだいこんとみずなのあえもの のり 【じばさんのひ】	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん のり	たまねぎ にんじん ぜんたろうだいこん きゅうり みずな	565 18.9 13.4	ぜんたろうだいこん し 善太郎大根について知ろう
23 (金)	シシリアン ライス	たまごとトマトのスープ マヨネーズ 【さがけんのりょうり】	こめ むぎ ごま あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン たまご	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン トマト セロリ	612 20.1 22.8	さがけん りょうり し 佐賀県の料理を あじ 味わおう
26 (月)	ワンローフ パン	フィッシュアンドチップス やさいスープ クチャップ いちごジャム 【イギリスのりょうり】	パン あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ こまつな	623 24.7 25.8	りょうり し イギリス料理を あじ 味わおう
27 (火)	むぎごはん	カレーマーマー ちゅうかあえ りんごかん	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ちりめん かんてん	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく キャベツ きゅうり りんごジュース	589 22.3 17.0	てづく し 手作りデザートに し ついて知ろう
28 (水)	むぎごはん	チャンポン ぎょうざ きくらげのつくだに	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく えび いか	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ	556 22.5 13.3	じょうず つか 上手にはしを使っ た 食べよう
29 (木)	むぎごはん	さばのみそに アーモンドあえ すましじる 【わしよくのひ】	こめ むぎ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ みずな えのきたけ	602 26.2 18.9	わしよく よ し 和食の良さに し 知ろう
30 (金)	ぎゅうごぼう ごはん	きりぼしだいこんのわふうサラダ みそしる みかんジュース 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん きりぼしだいこん きゅうり みずな コーン きくらげ こまつな たまねぎ しめじ みかんジュース	584 16.3 17.1	くる めそだ やさい し 久留米育ちの野菜を あじ 味わおう

※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。

※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。