

こんげつ きゅうしよく
今月の給食めあて

ただ た
正しいマナーで食べよう



給食標語

れいわ ねんど かさく
令和6年度 佳作

～きゅう食は ^{しょく}みんなで^た食べると ^においしさ^{ばい}2倍～

く る め し り つ し ょ う じ ま し ょ う が っ こ う お お く ま
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		しよくりんめい 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(100g中) たんぱく質(グラム) しじつ 脂質(グラム)	めあて
	しよじぶ 主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる		
			きいろ (黄色のグループ)	あか (赤のグループ)	みどり (緑のグループ)		
1 もく (木)	むぎごはん	さわらのマヨネーズやき にらとやしのいためもの 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
2 きん (金)	しゃくパン	じゃがいもとえびのクリームに グリーンサラダ	パン 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	565 22.5 22.3	いも えいよう じゃが芋の栄養に し ついて知ろう
7 すい (水)	むぎごはん	こうやどうふのそぼろあんかけ ちりめんとかやしのあえもの 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 新菜について知ろう
8 もく (木)	シシリアン ライス	たまごとトマトのスープ マヨネーズ 【さがけんのりようり】	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 りようり 佐賀県の料理を あじ 味わおう
9 きん (金)	はいが しゃくパン	わふうスバゲティ だいずとツナのサラダ	はいがパン スバゲティ 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 大豆の栄養について し 知ろう
12 げつ (月)	むぎごはん	とりにくのこうみやき ごまあえ みそじる	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 鶏肉の栄養について し 知ろう
13 か (火)	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 和食の良さについて し 知ろう
14 すい (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 みそじる 【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 りようり 簡単な料理について し 知ろう
15 もく (木)	むぎごはん	ビーンズカレー 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 バインかん	657 20.4 19.0	つく かた カレーの作り方に し ついて知ろう
16 きん (金)	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ーテ 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 きれいに手を洗おう
19 げつ (月)	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 【じはさんのひ】	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 善太郎大根について し 知ろう
20 か (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 かんでん	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 きれいに盛りつけよう
21 すい (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じる 【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 よくかんで食べよう
22 もく (木)	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 正しいマナーで た 食べよう
23 きん (金)	コッパパン	ハヤシシチュー あまなつサラダ	パン 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	563 19.7 19.8	あまなつ 甘夏について知ろう
26 げつ (月)	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 ビーマン しょうが ねぎ	563 21.2 16.6	えいよう もずくの栄養について し 知ろう
27 か (火)	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 上手にはしを使って た 食べよう
28 すい (水)	ぎゅうごぼう ごはん	きりぼしだいこんのわふうサラダ みそじる みかんジュース 【じはさんのひ】	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 め んそだ やさい 久留米育ちの野菜を あじ 味わおう
29 もく (木)	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 かんでん	たまねぎ にんじん コーン ビーマン 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 手作りデザートに し ついて知ろう
30 きん (金)	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 【イギリスのりようり】	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	りようり イギリス料理を あじ 味わおう

※食物アレルギーの相談は、**しょうもつ** **そうだん** **がっこう** **えいようし** **そうだん** **ぎゅうにゆう** **ぼん** **まいにち** **にゆうか** **つこう** **こんだておよ** **ざいりゅう** **いちぶ** **へんこう**
 ※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。