

今月の給食めあて

好き嫌いなく何でも食べよう



給食標語

令和6年度 最優秀賞

～給食は みんなの笑顔が トッピング～

久留米市立安武小学校 船津 太誠さん

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のはたらき			エネルギー(和加計) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅじゅく 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)		
26 (火)	むぎごはん	キーマカレー おこのみフルーツ	ごはん 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 だいず	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん もも パイン	601 17.3 15.9	はやねはやお あさ 早寝早起き朝ごはんを こころ 心がけよう
27 (水)	ごはん	さばのしおやき くきわかめのいために とうにゅういりみそしる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば くきわかめ てんぶら あつあげ みそ とうにゅう	こんにやく にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ しめじ こまつな	580 24.6 18.5	さばの栄養について し 知ろう
28 (木)	シシリアン ライス	いっしょくマヨネーズ たまごとチーズのスープ 【さがけんのりょうり】	ごはん むぎ ごま さとう パンこ あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご チーズ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん セロリー パセリ	618 20.9 23.4	き が けん き が し 佐賀県佐賀市の りょうり あじ 料理を味わおう
29 (金)	ピタパン	パンネのミートソース れんこんサラダ	ピタパン マカロニ あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん パセリ トマト れんこん キャベツ コーン	627 25.4 21.6	れんこんの栄養について し 知ろう
1 (月)	きゅうきゅう カレー	カンパン みかんジュース 【ぼうさいのひ】	きゅうきゅうカレー カンパン	ぎゅうにゅう	みかんかじゅう	608 13.6 24.8	ひじょうしゅく まな 非常食について学ぼう
2 (火)	むぎごはん	さわらのにつけ アーモンドあえ みそしる	ごはん むぎ さとう アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	587 24.4 17.0	す きら 好き嫌いせずに のこ た 残さず食べよう
3 (水)	むぎごはん	けいちゃん すったてじる さつまポテト 【ぎふけんのりょうり】	ごはん むぎ ごまあぶら さとう でんぶん さつまポテト	ぎゅうにゅう とりにく みそ あつあげ だいず	キャベツ しめじ たまねぎ にら にんにく こまつな にんじん だいこん きくらげ	618 21.1 18.9	ぎ ふ けん りょうり 岐阜県の料理を あじ 味わおう
4 (木)	ごはん	きびなごフライ ごもくきんびら かきたまじる 【かみかみこんだて】	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく てんぶら たまご とうふ	こんにやく にんじん いんげん たまねぎ ねぎ	605 22.7 20.4	よくかん で た よくかんで食べよう
5 (金)	けんさんむぎ しょくパン	スライスチーズ チキンピーンズ ツナサラダ 【じばさんのひ】	パン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく だいず まぐろ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ	606 31.0 25.0	ちさんちしょう 地産地消について し 知ろう
8 (月)	むぎごはん	やきししやも きりぼしだいこんのあえもの にくすい	ごはん むぎ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししやも ハム ぎゅうにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	だいこん きゅうり コーン たまねぎ にんじん ねぎ	583 24.4 20.4	えいよう ししやもの栄養について し 知ろう
9 (火)	ごはん	やきラーメン にらとたまごのスープ ピーチかん	ごはん スパゲティ ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かんてん	キャベツ にんじん ねぎ にんにく にら きくらげ たけのこ えのきたけ たまねぎ もも ももかじゅう	597 20.9 15.3	や 焼きラーメンについて し 知ろう
10 (水)	むぎごはん	じゃがいものそばろに はるさめのマヨネーズあえ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり キャベツ コーン レモンかじゅう	620 18.0 19.2	えいよう じゃがいもの栄養に し ついて知ろう
11 (木)	ごはん	ホキフライ やさしいため みそしる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	もやし キャベツ にんじん ビーマン なす たまねぎ ねぎ	580 22.3 18.7	だしのうまみを知ろう
12 (金)	コッペパン	マカロニのクリームに アメリカンサラダ なし	パン あぶら マカロニ こむぎこ バター アーモンド ポテトチップス	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうにゅう なまクリーム	たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり なし	624 23.1 25.7	いま しゅん た 今が旬のなしを食べよう
16 (火)	むぎごはん	たまごやき ひじきのいために とうにゅういりみそしる みかんジュース 【あさごはんのひ】	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき てんぶら とうふ みそ とうにゅう	にんじん しいたけ ねぎ いんげん こんにやく たまねぎ しめじ みかんかじゅう	653 23.0 17.3	あさ 朝ごはんをパワーアップ させよう
17 (水)	もずくどんぶり	じゃがいものからあげ とうがんじる 【ファイバーこんだて】	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく つくね	たまねぎ にんじん コーン ビーマン しょうが にんにく とうがん しいたけ ねぎ	627 18.0 17.7	しゅくもつせんい 食物繊維について し 知ろう
18 (木)	むぎごはん	あじのなんぶやき みそしる なしときゅうりのあえもの 【じばさんのひ】	ごはん むぎ ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あじ あつあげ わかめ みそ	なし きゅうり なす たまねぎ にんじん ねぎ	591 24.4 20.8	く め し 久留米市でとれる じばきんぶつ し 地場産物を知ろう
19 (金)	コッペパン	インディアンやきそば おこのみフルーツ 【しょくいくのひ】	パン スパゲティ あぶら アセロラジュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし トマト パイン みかん もも	581 20.7 15.9	しゅくいく ひ 食育の日について かんが 考えよう
22 (月)	ごはん	ぶたにくとキャベツのしおレモンいため くきわかめとたまごのスープ オレンジかん	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ たまご かんてん	まいたけ キャベツ ねぎ にんにく レモンかじゅう たまねぎ とうがん こまつな にんじん みかんかじゅう みかん	585 22.1 19.5	たの きゅうしゅくじかん 楽しい給食時間を くふ 工夫しよう
24 (水)	ごはん	こんぶのつくだに てんぶらうどん だいずソテー	ごはん うどん オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう こんぶ てんぶら だいず ベーコン	にんじん たまねぎ ねぎ コーン えだまめ	594 21.3 14.1	こんぶのうまみについて し 知ろう
25 (木)	ごはん	さばのカレーに ぶたじる あぶらあげとこまつなのアーモンドあえ 【わしよくのひ】	ごはん さとう アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく あつあげ みそ	しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	610 30.3 19.4	わしよく みなお 和食のよさを見直そう
26 (金)	しょくパン	ココアクリーム とりにくのホイイルやき レンズまめのスープ	パン ココアクリーム あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズまめ ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ セロリー パセリ	600 26.7 24.3	まめ しゅるい 豆の種類について し 知ろう
29 (月)	むぎごはん	マーボーどうふ パンサンサー	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ しょうが にんにく コーン きゅうり ねぎ	629 26.0 20.8	とうふ えいよう 豆腐の栄養について し 知ろう
30 (火)	むぎごはん	ハヤシライス きゅうりのふうみづけ フルーツヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり みかん もも パイン りんご	620 18.1 17.2	かんしゃ た 感謝して食べよう

※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。