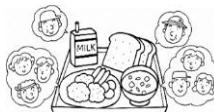




今月の給食めあて

きゅうしょく ひとびと た もの かんしや  
給食を支える人々や食べ物に感謝しようれいわねんがつぶんこんだてひょう  
令和8年1月分献立表きゅうしょくひょうご  
給食標語れいわねんど ゆうしゅうしょう  
令和6年度 優秀賞久留米市教育委員会  
久留米市立 小学校

～こんだてひょう 見たら おなかがすいてくる～

くもめしりつねつかしょうがこう かなこはる  
久留米市立犬塚小学校 金子 春さん

じっしひ 実施日	こんだてめい 献立名		じょくひんめい 食品名			エネルギー(和加リ)	めあて
	じしょく 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)		
9 きん (金)	むぎごはん	ポークカレー コールスローサラダ	こめ むぎ ジャガイモ あぶら ごむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ だっしゅんにゅう ハム	たまねぎ にんじん にんにくりんご キャベツ みずな パインかん	602 18.4 17.3	ぶたにく えいよう 豚肉の栄養について し 知ろう
13 か (火)	むぎごはん	チキンチキンごぼう けんちょうじる オレンジかん 【やまぐちけんのりょうり】	こめ むぎ でんぶん ごむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かんてん	ごぼう えだまめ だいこん にんじん ほししいたけ みかんジュース	680 22.9 21.9	やまぐちけんりょうり 山口県の料理を あじ 味わおう
14 すい (水)	むぎごはん	さばのうめに こうはくなます いわいじる 【しょうがつりょうり】	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう さば とりにく かまぼこ こんぶ するめ	ばいにく しょうが にんにく だいこん にんじん はくさい かつおな ほししいたけ	543 27.7 13.4	しょうがつりょうり 正月の料理について し 知ろう
15 もく (木)	たまごどんぶり	ひじきのいのために さつまじる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ だいす とりにく みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ みずな こんにゃく ごぼう だいこん しめじ ねぎ	587 21.5 17.5	あさ 朝ごはんに丼を どんぶり 取り入れてみよう
16 きん (金)	しそごはん	ほっかいラーメン ほうれんそうのソテー りんご	こめ むぎ ちゅうかめん ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう ほたて ぶたにく みそ ベーコン	しそ もやし コーン にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう エリンギ りんご	567 19.3 14.8	じょうず 上手にもりつけよう
19 げつ (月)	しょくパン	かぶのシチュー こまつなサラダ 【じばさんのひ】	パン ジャガイモ あぶら ごむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ハム ひじき	たまねぎ カぶ にんじん かぶのは こまつな みずな コーン	545 20.6 20.9	くるめそだ 久留米育ちの野菜を あじ 味わおう
20 か (火)	むぎごはん	わかさぎのカレーあげ だいすとツナのサラダ ラビオリスープ ふりかけ 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ ラビオリ	ぎゅうにゅう わかさぎ ツナ だいす ふりかけ	ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん	604 23.3 17.2	よくかんで食べよう
21 すい (水)	むぎごはん	あつあげのちゅうかに もやしのソテー ぽんかん	こめ むぎ 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 あつあげ ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが もやし キャベツ ぽんかん	627 23.3 22.4	ぽんかんについて し 知ろう
22 もく (木)	むぎごはん	さけのしおやき はくさいのそくせきづけ すいとん おにぎりのり 【きゅうしょくねんび】	こめ むぎ ジャガイモ ごむぎこ	ぎゅうにゅう さけ ちりめん あぶらあげ のり	はくさい にんじん ごぼう ねぎ	551 24.8 11.0	きゅうしょくねんび 給食記念日について し 知ろう
23 きん (金)	なめし	にくうどん だいこんとみずなあえもの りんご	こめ むぎ かんめん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん	だいこんば たまねぎ にんじん ねぎ だいこん みずな りんご	578 19.1 11.8	あんばんはこ 安全に運ぼう
26 げつ (月)	ミルクねじりパン	わふうスパゲティ かいそうサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン かいそう	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく キャベツ にんじん りんご グリーンリーフレタス	571 20.7 18.4	かいそう 海草のはたらきについて し 知ろう
27 か (火)	むぎごはん	すきやき ひじきとれんこんのサラダ ぽんかん	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 とうふ ツナ ひじき	しらたき はくさい にんじん ねぎ れんこん みずな ぽんかん	600 22.9 18.9	すきやきについて し 知ろう
28 すい (水)	むぎごはん	ホキのオーロラソースかけ プロッコリーのソテー レンズまめのスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン レンズまめ	プロッコリー コーン にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	638 21.6 20.1	ま かぜに負けない からだをつくろう
29 もく (木)	むぎごはん	ちぐさやき しらたきのしおこんぶいため とうにゅういりみそしる 【わしょくのひ】 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぶ みそ とうにゅう	にんじん ほししいたけ サラダな しらたき チンゲンサイ だいこん ごぼう えのきだけ ねぎ	557 20.6 15.4	いちじゅうにさい 一汁二菜について し 知ろう
30 きん (金)	むぎごはん	じゃがいものそぼろに キャベツとわかめのすのもの こまつなふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちりめん かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	560 18.7 13.0	こまつな 小松菜について し 知ろう

※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本が毎日できます。※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。

かくしつ そだん がっこう えいようし そだん ぎゅうにゅう ほん まいにち にゅうか つごう こんだておよ さいりょう いちぶ へんこう  
かくしつ 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 めし けいさい ぎりょうちゅう ふとじ じばさんぶつ  
※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。