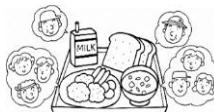




今月の給食めあて

きゅうしょく ひとひと 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～

くもめしりつぬつかしょうがこう 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 食品名からだの中でのはたらき			エネルギー(和加熱) たんぱく質(グラム) しつしつ質(グラム)	めあて
	じゆしょく 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)	ワンローフパン	わかさぎのカレーあげ だいすきとツナのサラダ ラビオリースープ いちごジャム 【かみかみこんだて】	パン こむぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ ラビオリ ジャム	ぎゅうにゅう わかさぎ ツナ だいすき	ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん	595 25.6 20.7	よくかんで食べよう
13 か (火)	むぎごはん	あつあげのちゅうかに もやしのソテー ぱんかん	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 チングンサイ しょうが もやし キャベツ ぱんかん	627 23.3 22.4	
14 すい (水)	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 だいすき 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	
15 もく (木)	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
16 きん (金)	ミルクねじりパン	わふうスパゲティ かいとうサラダ	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 かいとう	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	
19 げつ (月)	むぎごはん	チキンチキンごぼう けんちゅうじる 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 こむぎこ 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	
20 か (火)	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 じゃがいも こむぎこ	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
21 すい (水)	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	
22 もく (木)	むぎごはん	すきやき ひじきとれんこんのサラダ ぱんかん	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 ぱんかん	600 22.9 18.9	
23 きん (金)	かしわがたパン	ホキのオーロソースかけ プロッコリーのソテー 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 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	618 24.8 23.8	まかぜに負けない からだをつくろう
26 げつ (月)	むぎごはん	ポークカレー コールスローサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ だしふんにゅう 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	
27 か (火)	なめし	にくうどん だいこんとみずなのあえもの 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	
28 すい (水)	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 チングンサイ 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
29 もく (木)	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	ぱいにく 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	
30 きん (金)	しょくパン	かぶのシュー こまつなサラダ 【じばさんのひ】	パン じゃがいも あぶら こむぎこ 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 かぶ にんじん かぶのは こまつな みずな コーン	545 20.6 20.9	

※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。

かくちく 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 ざりりょうちゅう 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。