



今月の給食めあて

きゅうしょくささ ひとびとたものかんしゃ
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月分献立表ぎ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 小学校み
～こんだてひょう 見たら おなかがすいてくる～くもめしりついぬつかしうがこう 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 食品名ひとだの中でのはたらき			エネルギー(和加リ)	めあて
	しめしよ 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)	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 じゃがいも 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 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	くるめそだ やさい 久留米育ちの野菜を あじ味わおう
13 か (火)	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
14 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	じょうず 上手にもりつけよう
15 もく (木)	むぎごはん	あつあげのちゅうかに もやしのソテー ほんかん	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 ほんかん	627 23.3 22.4	ほんかんについて し 知ろう
16 きん (金)	ワンローフパン	わかさぎのカレーあげ だいすきツナのサラダ ラビオリスープ いちごジャム 【かみかみこんだて】	パン ごむぎこ 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	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
19 げつ (月)	むぎごはん	ちぐさやき しらたきのしおこんぶいため どうにゅうりみそしる 【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 えのきたけ 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
20 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
21 すい (水)	むぎごはん	じやがいものそぼろに 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 じやがいも 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
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 ほんかん	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 ほんかん	600 22.9 18.9	すきやきについて し 知ろう
23 きん (金)	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
26 げつ (月)	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 じやがいも 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
27 か (火)	たまごどんぶり	ひじきのために 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 どんぶり 朝ごはんに丼を とい取り入れてみよう
28 すい (水)	むぎごはん	ポークカレー コールスローサラダ	こめ むぎ じやがいも 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	ぶたにく えいよう 豚肉の栄養について し 知ろう
29 もく (木)	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	あんぜん はこ 安全に運ぼう
30 きん (金)	かしわがたパン	ホキのオーロラソースかけ プロッコリーのソテー ¹ 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 かげに負けない からだをつくろう

※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。

かくはうこう 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 ぎりうわゅう 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。