



令和8年2月分献立表

久留米市教育委員会
久留米市立 小学校

今月の給食めあて

ちさんちしよう
地産地消について知ろう



給食標語

令和6年度 佳作

～すごいでしょ 苦すこくふく きゅう食で～

久留米市立高良内小学校 石橋 愛利佳 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たはらき			エネルギー(和単位) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅじょく 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)		
2 げつ (月)	キャロットパン	パンネのミートソース ぶゆやさいのレモンあえ フルーツミックス	キャロットパン パンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト ほうれんそう だいこん コーン レモンかじゅう みかんかん ももかん バインかん	661 23.6 22.7	しょくじ まえ て 食事の前は手を あら 洗おう
3 か (火)	むぎごはん	いわしのかばやき かばすあえ みぞしる せつぶんまめ 【せつぶん】	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ せつぶんまめ	だいこん とうみょう にんじん かばすかじゅう たまねぎ しめじ ねぎ	644 23.7 19.0	せつぶん し 節分について知ろう
4 すい (水)	むぎごはん	あつあげのあまからいため かきたまじる オレンジかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご わかめ かんてん	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ えのきたけ みずな みかんかじゅう	615 23.6 19.7	なん た 何でも食べよう
5 もく (木)	むぎごはん	ビーンズカレー はくさいとりんごのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とり だいず だつしふんにゅう	たまねぎ にんじん にんにく はくさい りんご	610 19.9 19.8	しょくじ まも 食事のマナーを守ろう
6 きん (金)	むぎごはん	タイピーエン ひじきサラダ ぼんかん ふりかけ 【くまもとけんのりょうり】	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ツナ ひじき チーズ ふりかけ	はくさい たまねぎ にんじん しょうが きくらげ ねぎ キャベツ れんこん ぼんかん	580 19.9 17.3	くまもとけん りょうり 熊本県の料理を あじ 味わおう
9 げつ (月)	ワンローフパン	サーモンチャウダー ひきわりだいずサラダ りんご メーブルマーガリン 【カナダのりょうり】	パン じゃがいも あぶら さとう メーブルマーガリン	ぎゅうにゅう さけ とり くに とうにゅう だいず	にんじん たまねぎ キャベツ サラダな コーン りんご	559 25.0 20.0	りょうり カナダの料理を あじ 味わおう
10 か (火)	むぎごはん	やしきしやも きんぴらごぼう ごじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう しやも だいず あつあげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	565 22.9 16.3	か た よく噛んで食べよう
12 もく (木)	むぎごはん	ハヤシライス ブロッコリーのソテー りんごかん	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 ぎゅうにく なまクリーム ベーコン かんてん	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ りんごジュース	635 17.0 19.3	てづく かんてん 手作り寒天を あじ 味わおう
13 きん (金)	むぎごはん	にこみうどん ほうれんそうのあえもの ぼんかん のり 【あさごはんのひ】	こめ むぎ かんめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり くに みそ ツナ のり	たまねぎ にんじん しめじ はくさい ねぎ ほうれんそう コーン ぼんかん	614 23.1 15.3	あさ めんりょうり 朝ごはんは麺料理を と い 取り入れよう
16 げつ (月)	けんさんむぎ しよくパン	きのこじゃがいものオムレツ くるめさんサラダ コーンクリームスープ 【じばさんのひ】	けんさんむぎパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう なまクリーム	たまねぎ しめじ えのきたけ チンゲンサイ みずな サラダな にんじん コーンクリーム	584 24.2 22.8	くる め 久留米でとれる やさしい あじ 野菜を味わおう
17 か (火)	むぎごはん	ヒレカツまたはアジフライ キャベツとコーンのいためもの のっぺいじる ちゅうのうソース 【セレクトきゅうしよく】	こめ むぎ あぶら さといも でんぶん	ぎゅうにゅう ヒレカツ アジフライ	キャベツ コーン だいこん にんじん えのきたけ こんにやく ほししいたけ ねぎ	542 17.7 14.9	きゅうしよく セレクト給食を たの 楽しもう
18 すい (水)	ぶたキムチ どんぶり	きりほしだいこんとうみょうのごまヨアえ たまごスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま マヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご わかめ	キムチ ごまつな しょうが きりほしだいこん とうみょう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	568 20.9 20.8	じょうず も つ 上手に盛り付けよう
19 もく (木)	むぎごはん	みそおでん アーモンドあえ りんご	こめ むぎ さといも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とり くに あつあげ みそ	こんにやく だいこん にんじん ごまつな もやし りんご	579 20.4 17.2	えいよう りんごの栄養について し 知ろう
20 きん (金)	むぎごはん	さわらのさけかすやき だいこんとみずなのあえもの こんさいごまじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さわら みそ ちりめん とり くに あぶらあげ	だいこん みずな れんこん ごぼう にんじん ねぎ	615 26.3 17.9	さけ し 酒かすについて知ろう
24 か (火)	むぎごはん	ユーリンチー もやしとうみょうのいためもの ワンタンスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう とり くに ぶたにく みそ	ねぎ しょうが にんにく もやし とうみょう たまねぎ にんじん チンゲンサイ	660 25.2 23.6	こころ しよくじ 心をこめて食事の たの あいさつをしよう
25 すい (水)	むぎごはん	さばのにつけ くるめやさいのすみそあえ けんちんじる 【じばさんのひ】わしよくのひ】	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば ちくわ みそ とうふ	しょうが ごまつな チンゲンサイ にんじん だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ みずな	518 25.2 12.7	じょうず つか はしを上手に使おう
26 もく (木)	むぎごはん	いそに ごまあえ ひじきのふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とり くに だいず くわわかめ あぶらあげ ひじき	にんじん こんにやく もやし キャベツ しそ	567 19.7 15.6	きょうりよく じゅんぴ 協力して準備・ かたづ 片付けをしよう
27 きん (金)	むぎごはん	えびとうふのちゅうかに ほうれんそうのナムル あさりのつくだに	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう えび とうふ あさり	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし	554 25.5 15.1	えいよう あさりの栄養について 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。