



れいわねんがつぶんこんだてひょう
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

こいつら
きゅうしょく
今月の給食めあて

ちさんちしょう
し
地産地消について知ろう



きゅうしょくひょう
給食標語

れいわねんどかさく
令和6年度 佳作

～すごいでしょ 苦手ごくふく きゅう食で～
久留米市立高良内小学校 石橋 愛莉佳 さん

じっしひ 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名とからだの中でのたらき			エネルギー(キロカロリー)	めあて
	しょしょ 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)	むぎごはん	いそに ちぐさえ あさりのつくだに	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら かまぼこ	ぎゅうにゅう あさり とりにく だいす くわきわめ あぶらあげ かまぼこ	にんじん こんにゃく だいこん もやし キャベツ	604 23.4 17.0	えいよう あさりの栄養について し 知ろう
3 か (火)	ごはん	いわしのカリカリフライ こまつなのごまいため ぶたじる せつぶんまめ 【せつぶん】	こめ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし しらすぼし ぶたにく あつあげ みそ だいす	こまつな もやし にんじん きくらげ えのきたけ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	668 26.2 25.2	せつぶん 節分について し 知ろう
4 すい (水)	けんさんむぎ しょパン	はくさいのクリームに ほうれんそうサラダ りんご	パン ジャがいも マカロニ こむぎこ バター あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく えび ツナ だいす	はくさい たまねぎ にんじん バセリ ほうれんそう だいこん コーン りんご	636 25.2 25.5	えいよう りんごの栄養について し 知ろう
5 もく (木)	たかなごはん	れんこんのサラダ タイピーエン 【くまもとけんのりょうり】	こめ ごまあぶら あぶら ごま マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう しらすぼし いか えび ぶたにく	たかなづけ にんじん コーン れんこん キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ きくらげ にんにく しょうが	572 16.9 18.1	くまもとけん りょうり 熊本県の料理を あじ 味わおう
6 きん (金)	むぎごはん	さわらのさいきょうやき こまつなのおひたし かきたまじる りんごかん 【じばさんのひ】	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さわら みそ ちくわ かつおぶし たまご かまぼこ とうふ かんてん	しようが こまつな にんじん もやし しげたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ りんごジュース	593 26.7 15.2	ゆうきやさい こまつな 有機野菜の小松菜 について知ろう
9 げつ (月)	むぎごはん	ビーンズカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン とうとう	650 20.0 20.4	しょくじ 食事のマナーを まも 守ろう
10 か (火)	むぎごはん	ヒレカツまたはアジフライ ごぼうのきんぴら のっぺいじる ソース 【セレクトきゅうしょく】	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん だいこん えのきたけ しいたけ ねぎ	528 17.7 11.5	セレクト給食を ための 楽しもう
12 もく (木)	むぎごはん	やきししゃも だいすのうめあえ むらくもじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも だいす かつおぶし たまご とうふ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん うめぼし えのきたけ ねぎ	554 24.7 17.7	よくかんで食べよう
13 きん (金)	ごはん	にこみうどん チンゲンサイのいために ポンカン 【あさごはんのひ】	こめ かんめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ しらすぼし かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ チンゲンサイ もやし ポンカン	541 20.4 12.6	あさ めんりょうり 朝ごはんに麺料理 とい を取り入れよう
16 げつ (月)	むぎごはん	さばのにつけ ごまあえ ごじる 【わしょくのひ】	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば しらすぼし だいす あぶらあげ みそ	しようが キャベツ もやし だいこん ごぼう えのきたけ	605 25.6 18.3	じょうず はしを上手に つか 使おう
17 か (火)	ごはん	ぶたじやが きりばしだいこんのわふうサラダ なつとう	こめ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なつとう	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん きりばしだいこん きゅうり コーン きくらげ	664 22.2 20.7	なん た 何でも食べよう
18 すい (水)	あげパン	かいそうサラダ ミネストローネ	パン あぶら さとう ごま ごまあぶら マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ かいそう あぶらあげ ベーコン ひよこまめ	にんじん キャベツ たまねぎ トマト セロリー	574 21.4 19.4	あげパンについて し 知ろう
19 もく (木)	むぎごはん	とりにくのレモンに ひじきのいりに わかめじる	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいす わかめ とうふ	レモンじる にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ	611 26.1 19.9	きょうりょく じゅんび 協力して準備・ かたづ 片付けをしよう
20 きん (金)	たまごどんぶり	くきわかめのいために どうにゅういりみそしる オレンジかん	こめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ かつおぶし あつあげ みそ かんてん とうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ いんげん みかんジュース	599 21.9 17.4	じょうず も 上手に盛りつけよう
24 か (火)	ごはん	ちゅうかそば ひじきあえ	こめ ちゅうかめん あぶら ごまあぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ツナ ひじき	はくさい にんじん たけのこ もやし きくらげ キャベツ だいこん	540 18.5 16.8	ここ しょくじ 心をこめて食事の あいさつをしよう
25 すい (水)	キャロットパン	ホキのパンごやき ブロッコリーのにんにくごみソテー クラムチャウダー	キャロットパン パンこ マヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ あさり ベーコン とうにゅう なまクリーム	バセリ ブロッコリー コーン にんにく たまねぎ にんじん	635 26.2 28.3	しょくじ まえ で 食事の前は手を あら 洗おう
26 もく (木)	ごはん	はっぽうさい だいがくいも	こめ あぶら でんぶん さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ	624 18.6 18.1	はっぽうさい 八宝菜について し 知ろう
27 きん (金)	むぎごはん	マーボーどうふ きたのさんサラダ 【じばさんのひ】	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら オリーブ油	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にら たけのこ にんにく こまつな だいこん チンゲンサイ コーン	588 24.7 18.5	じばさん 地場産について 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。

かくとうこう きょうじ おう きゅうしょく な ひ かくちく こんでひう く る めし けいせい ざいりょうちう ふとじ じはさんぶつ
※各学校の行事に応じて給食が無い日があります。 ※各地区的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。