



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

今月の給食めあて

ちさんちしょう
地産地消について知ろう



給食標語

令和6年度 佳作

～すごいでしよ 苦手こくふく 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		しよひんめい 食品名とからだの中でのたらしき			エネルギー(キロカロリー)	めあて
	しほしよく 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)	むぎごはん	いそに ちくさあえ 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	ぎゅうにゅう あさり とりにく だいず くわかめ あぶらあげ かまぼこ	にんじん こんにやく だいこん もやし キャベツ	604 23.4 17.0	あさりの栄養について 知ろう
3 か (火)	ごはん	いわしのかりかりフライ 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 だいず	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 こんにやく ねぎ しょうが	668 26.2 25.2	せつぶん 部分について 知ろう
4 すい (水)	けんさんむぎ しよくパン	はくさいのクリームに ほうれんそうサラダ りんご	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ パター あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく えび ツナ だいず	はくさい たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう だいこん コーン りんご	636 25.2 25.5	りんごの栄養について 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	しょうが こまつな にんじん もやし しいたけ 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	ピーンズカレー 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 パター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 おとう	650 20.0 20.4	しょうじ 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 のつべいじる ソース 【セレクトきゅうしよく】	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 こんにやく 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 たの 楽しもう
12 もく (木)	むぎごはん	やきししゃも だいずのうめあえ 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 だいず 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 ポロカン 【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 ポロカン	541 20.4 12.6	あさ めんりょうり 朝ごはんは麺料理 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 【わしよくのひ】	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 だいず あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう えのきたけ	605 25.6 18.3	はしを上手に つか 使おう
17 か (火)	ごはん	ぶたじゃが きりぼしだいこんのわふうサラダ なっとう	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 なっとう	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きりぼしだいこん 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 揚げパンについて 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 だいず 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	きょうりよく じゆんぴ 協力して準備・ かたづけ 片付けをしよう
20 きん (金)	たまごどんぶり	くわかめのいために とうにゅうりみそする 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	ちゅうかさば 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	こころ しょうじ 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	ホキのパンこやき ブロッコリーのにんにくこうみそソー 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	パセリ 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	しょうじ まえ て 食事の前は手を あら 洗おう
26 もく (木)	ごはん	はっほうさい 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	はっほうさい 八宝菜について 知ろう
27 きん (金)	むぎごはん	マーボー豆腐 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 オリーブゆ	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 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。