



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ よ 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

～すごいでしょ 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ほたらき			エネルギー(和加計) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅしゅく 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 (月)	ぶたキムチ どんぶり	れんこんのきんぴら むらもじる	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら たまご わかめ	キムチ たまねぎ にんじん ごんにやく れんこん いんげん ねぎ	606 22.2 18.3	じょうず も つ 上手に盛り付けよう
3 (火)	むぎごはん	いわしのみぞれに おにかまぼこ かばすあえ みそしる せつぶんまめ 【せつぶん】	ごはん むぎ さとう	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ あつあげ わかめ みそ だいず	はくさい にんじん コーン かばすかじゅう たまねぎ えのきたけ ねぎ	620 23.6 21.4	せつぶん し 節分について知ろう
4 (水)	たかなめし	タイビーエン ひじきサラダ ポンカン 【くまもとけんのりょうり】	ごはん あぶら ごま はるさめ ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ひじき まぐろ	たかな はくさい もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ みずな キャベツ ポンカン	577 19.8 20.2	くまもとけん りょうり 熊本県の料理を あじ 味わおう
5 (木)	むぎごはん	みそおでん すきこんぶのサラダ	ごはん むぎ さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ てんぷら あつあげ みそ こんぶ	ごんにやく だいこん にんじん キャベツ えのきたけ コーン りんご	577 21.5 16.5	こんぶ えいよう すき昆布の栄養に し ついて知ろう
6 (金)	コッペパン	ポークビーンズ アメリカンサラダ りんごかん	パン じゃがいも さとう あぶら アーモンド ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かんてん	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ りんごかじゅう	573 23.0 21.8	きょうりよく じゅんぴ 協力して準備しよう
9 (月)	むぎごはん	さばのにつけ くるめさんやさいのすみそあえ かきたまじる 【じばさんのひ】	ごはん むぎ さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さば ちくわ みそ たまご とうふ	しょうが こまつな チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ	585 24.8 17.4	くるめさん やさい 久留米産の野菜に し ついて知ろう
10 (火)	ごはん	にこみうどん ほうれんそうのあえもの あじつけのり 【あさごはんのひ】	ごはん うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ まぐろ 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 だいこん コーン	623 23.6 16.7	あさ た 朝ごはんを食べよう
12 (木)	むぎごはん	ビーンズカレー フルーツヨーグルト 【レトルトカレーのひ】	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん もも パイン	637 21.0 18.9	てつく 手作りルウのカレーを あじ 味わおう
13 (金)	しよくパン	メーブルふうシロップ&マーガリン サーモンチャウダー グリーンサラダ エクレア 【カナダのりょうり】	パン じゃがいも あぶら さとう メーブルふうシロップ&マーガリン エクレア	ぎゅうにゅう さけ とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ブロッコリー	598 23.0 26.8	りょうり カナダの料理を あじ 味わおう
16 (月)	むぎごはん	ひじきのたまごやき とうにゅういりみそしる きりぼしだいこんのうまに ぶどうかん 【わしよくのひ】	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ みそ とうにゅう かんてん	にんじん しいたけ だいこん いんげん たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ ぶどうかじゅう	623 22.6 16.8	わしよく 和食のよさについて し 知ろう
17 (火)	ごはん	えびとうふのちゅうかに ちりめんとうやさいのナムル オレンジ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とうふ しらすまし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ コーン オレンジ	568 25.3 15.8	ま かぜに負けない からだ 体をつくろう
18 (水)	ごはん	みそラーメン しゅうまい キャベツのいためもの	ごはん ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しゅうまい ちくわ	たけのこ にんじん コーン にんにく しょうが もやし にら キャベツ しめじ	626 24.3 17.0	じょうず つか はしを上手に使おう
19 (木)	むぎごはん	さわらのさけかすやき こんさいごまじる だいこんとみずなのあえもの 【しよくのひ】 【14か さかぐらひらき】	ごはん むぎ さとう ごまあぶら さといも ごま さけかす	ぎゅうにゅう さわら みそ しらすまし 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	585 25.4 17.6	さかぐらひらき 酒蔵開きについて し 知ろう
20 (金)	けんさんむぎ しよくパン	はくさいのクリームに ほうれんそうのツナサラダ りんご 【じばさんのひ】	パン じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム とうにゅう まぐろ	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン りんご	584 20.2 27.7	じばさん 地場産について し 知ろう
24 (火)	ごはん	ひじきふりかけ いそに はるさめのマヨネーズあえ 【ファイバーこんだて】	ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず くわわかめ あぶらあげ ハム ひじき	しそ にんじん ごんにやく キャベツ コーン レモンかじゅう	643 20.8 23.3	しよくつ 食物せんいについて し 知ろう
25 (水)	むぎごはん	コーリンチー ゆでキャベツ ワンタンスープ	ごはん 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 とりにく ちくわ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	619 24.3 21.2	しよくつ じょうず 食器を上手に なら 並べよう
26 (木)	むぎごはん	やしやしやち ひじきのいために ごじる アーモンド 【かみかみこんだて】	ごはん むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう しやしち ひじき てんぷら とうふ あぶらあげ だいず みそ	にんじん いんげん ごんにやく ごぼう ねぎ	617 24.0 21.1	た よくかんで食べよう
27 (金)	キャロットパン	おまめいりミートスパゲティ かいそうサラダ オレンジかん	キャロットパン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく くわわかめ かんてん	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン オレンジかじゅう みかん	628 24.1 22.8	て あら ていねいに手を洗おう

※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。