



今月の給食めあて

ちさんちしょく
地産地消について知ろう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		なま 食品名とからだの中でのはたらき			エネルギー(㎉)	めあて
	しめしめ 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)	からだ おもに体をつくるもとになる (赤のグループ)	からだ おもに体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)		
2 (月)	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 とりにく だいす きわかめ 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	きょうりょく じゅんび 協力して準備・ かたづ 片付けをしよう
3 (火)	むぎごはん	えびと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
4 (水)	むぎごはん	いわしのかばやき かぼすあえ みそしる 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 とうみよ にんじん かぼすかじゅう たまねぎ しめじ ねぎ	644 23.7 19.0	せつぶん 節分について知ろう
5 (木)	むぎごはん	タイペーエン ひじきサラダ ぽんかん 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 ぽんかん	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
6 (金)	けんさんむぎしょ くパン	きのことじやがいものオムレツ 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 どうにゅう なまクリーム	たまねぎ しめじ えのきたけ チングンサイ 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 やさい あじ 野菜を味わおう
9 (月)	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 こんさいざまじる	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 とりにく 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 酒かすについて知ろう
10 (火)	むぎごはん	ユーリンチー ^ー もやしとうみようのいためもの 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 とりにく ぶたにく みそ	ねぎ しょうが にんにく もやし どうみよう たまねぎ にんじん チングンサイ	660 25.2 23.6	こころ しょくじ 心をこめて食事の あいさつをしよう
12 (木)	むぎごはん	にこみうどん ほうれんそうのあえもの ぽんかん 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 とりにく 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 ぽんかん	614 23.1 15.3	あさ めんりょうり 朝ごはんに麺料理を とい 取り入れよう
13 (金)	コッペパン	ハヤシシチュー ブロッコリーのソテー ^ー りんごかん	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター 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	588 20.0 20.8	てづくり かんてん 手作り寒天を あじ 味わおう
16 (月)	むぎごはん	やきししゃも 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 ししゃも だいす 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 よく噛んで食べよう
17 (火)	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 とりにく あつあげ みそ	こんにやく だいこん にんじん こまつな 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
18 (水)	ぶたキムチ どんぶり	きりぼしだいこんととうみようのごまやあえ 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 こまつな しょうが きりぼしだいこん とうみよう 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 (木)	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 のべいじる ちゅうのうソース 【セレクトきゅうしょく】	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	きゅうしょく セレクト給食を ための 楽しもう
20 (金)	キャロットパン	ベンネのミートソース ふ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 ベンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす	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 パインかん	661 23.6 22.7	しょくじ まえで 食事の前は手を あら 洗おう
24 (火)	むぎごはん	さばのつけ くるめやさいのすみそあえ けんちんじる 【じばさんのひ】【わしょくのひ】	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 こまつな チングンサイ 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
25 (水)	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 バター	ぎゅうにゅう とりにく だいす だしぶんにゅう	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
26 (木)	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
27 (金)	ワンローフパン	サーモンチャウダー ひきわりだいすきサラダ りんご メープルマーガリン 【カナダのりょうり】	パン じゃがいも あぶら さとう メープルマーガリン	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうにゅう だいす	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

※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。

かくがっこ ざようじ 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 ざいりょうちゅう 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。