



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 愛莉佳 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のはたらき			エネルギー(100gあたり)	めあて
	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 げつ (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 とりく だいず くわかめ 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 じゅんぴ 協力して準備・ かたづ 片付けをしよう
3 か (火)	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	あさりの栄養について し 知ろう
4 すい (水)	むぎごはん	いわしのかばやき かばすあえ 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
5 もく (木)	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
6 きん (金)	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 おじ 野菜を味わおう
9 げつ (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 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
10 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 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 あいさつをしよう
12 もく (木)	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 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 朝ごはんに麺料理を い 取り入れよう
13 きん (金)	コッペパン	ハヤシチュー ブロッコリーのソテー 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	てつく かんてん 手作り寒天を あじ 味わおう
16 げつ (月)	むぎごはん	やしきしゃも 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 しゃも 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
17 か (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 すい (水)	ぶたキムチ どんぶり	きりぼしだいこんとうみょうのごまマヨあえ 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	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 のつべいじる 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
20 きん (金)	キャラットパン	ペンのミートソース ふゆやさいのレモンあえ フルーツミックス	キャラットパン ペンネ 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 バイナかん	661 23.6 22.7	しよくじ まえ て 食事の前は手を あら 洗おう
24 か (火)	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 こまつな 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
25 すい (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 とりく だいず だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん にんにく はくさい りんご	610 19.9 19.8	しよくじ まも 食事のマナーを守ろう
26 もく (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 きん (金)	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 とりく 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

※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。 ※材料中の太字は地産地産物です。