



# 令和8年3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

ねんかん ふ かえ  
1年間を振り返ろう



給食標語

令和6年度 佳作

～学校で 世界の給食 旅行気分～

久留米市立三瀬小学校 北岡 愛珠さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょひんあいに 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(400kcal) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅしやく 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	さばのみそに キャベツのおかか和え かきたまじる 【わしよくのひ】	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし たまご かまぼこ とうふ	しょうが キャベツ にんじん もやし しいたけ たまねぎ ねぎ	590 25.3 17.5	わしよく あじ 和食のよさを味わおう
3 か (火)	とりちらし	こまつなとあぶらあげのにびたし うおそうめんのすましじる ひなあられ 【ひなまつり】	こめ さとう ごま あぶら ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ うおそうめん とうふ	ごぼう にんじん しいたけ こまつな はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ	538 20.8 14.7	ひなまつりを いわ お祝いしよう
4 すい (水)	ライむぎ しよくパン	じゃがいものクリームに あまなつサラダ	ライむぎパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あまなつみかん	605 22.9 24.7	しょくじ まえ 食事の前に て あら 手を洗おう
5 もく (木)	ごはん	チャンポン ひじきシュウマイ だいでのうめあえ	こめ ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか ちくわ シュウマイ だいで かつおぶし	はくさい もやし にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり ばいにく	573 23.3 14.6	きれいに盛りつけよう
6 きん (金)	むぎごはん	とうふのしせんふういため はるさめのすのもの りんごかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび ハム かんてん	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ りんごジュース	627 25.4 16.9	しょつき たいせつ あつか 食器を大切に扱おう
9 げつ (月)	ごはん	きつねうどん わかめとツナのサラダ りんご	こめ かんめん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん りんご	552 21.2 11.9	きつねうどんについて し 知ろう
10 か (火)	むぎごはん	じゃがいものそぼろに きたのさんやさいのすみそあえ なつとう 【じばさんのひ】	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ なつとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん チンゲンサイ こまつな	621 23.3 13.8	ちさんちしょう 地産地消について し 知ろう
11 すい (水)	メロンパン	パンネのミートソース こまつなサラダ ヨーグルト 【じばさんのひ】	メロンパン パンネマカロニ あぶら ゴマあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト こまつな コーン	799 27.7 26.4	こまつな 小松菜について し 知ろう
12 もく (木)	ごはん	ぶりフライ すろっぽ みそしる オレンジかん 【わかやまけんのりようり】	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶりフライ あぶらあげ こうやどうふ わかめ みそ かんてん	だいこん にんじん たまねぎ みかんジュース	632 20.7 20.5	わかやまけん りょうり 和歌山県の料理を あじ 味わおう
13 きん (金)	むぎごはん	ビーフカレー ドレッシングサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	597 18.1 18.1	きょうりやく 協力して じゅんび あとかたづ 準備・後片付けを しよう
16 げつ (月)	あずきごはん	チキンカツ かいそうサラダ さわにわん おいおいデザート 【そつぎょうおいおいこんだて】	こめ もちこめ あぶら さとう ゴマあぶら ごま いちごゼリー	ぎゅうにゅう あずき チキンカツ かいそう あぶらあげ ぶたにく	にんじん きゅうり キャベツ もやし ごぼう しいたけ えのきたけ ねぎ	607 20.8 18.6	そつぎょう いわ 卒業を祝おう
18 すい (水)	ミルクコッペパン	ポークビーンズ パインサラダ	ミルクパン じゃがいも あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいで チーズ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり パイン	578 24.5 21.2	だいで えいよう 大豆の栄養について し 知ろう
19 もく (木)	むぎごはん	たまごやき きりぼしだいこんのもの とうにゅういりみそしる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ さとう でんぶん ゴマあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ツナ あぶらあげ わかめ みそ とうにゅう	しいたけ にんじん きりぼしだいこん ごんにやく だいこん ごぼう しめじ	540 19.5 14.5	く しるもの 具だくさんの汁物を あじ 味わおう
23 げつ (月)	むぎごはん	きびなごのあげに ひじきサラダ みそしる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう きびなご ツナ ひじき とうふ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	580 21.2 19.4	ねんかん ふ かえ 1年間を振り返ろう

※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。