



令和8年3月分献立表

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

れい わ ねん ど かさく
令和6年度 佳作
がっこう せかい きゅうしよく りょうご きぶん
～学校で 世界の給食 旅行気分～

く り む せ い ち り つ び づ ま し り っ せ い 小 学 校 北 岡 愛 珠 さ ん
久留米市立三瀬小学校 北岡 愛珠さん

じつしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい なか 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(4000J) たんぱく質(グラム) しじつ 脂質(グラム)	めあて
	しほしやく 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	チキンピーズ だいこんサラダ ふりかけ 【じばさんのひ】	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりく だいず ツナ ふりかけ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり みずな	606 21.2 19.0	ちさんちしょう 地産地消について し 知ろう
3 か (火)	むぎごはん	わかさぎのあまからあげ オイスターソースあえ サンラータン 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ でんぶん ごま あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう わかさぎ ちりめん たまご ささみ とうふ	もやし キャベツ にんじん たけのこ きくらげ にら	561 21.2 17.5	よくかんて 食べよう
4 すい (水)	むぎごはん	マーボー豆腐 こまつなサラダ いちご 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ みそ ひじき	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら ほししいたけ こまつな みずな コーン いちご	579 24.0 17.6	くるめさん たもの 久留米産の食べ物に し ついて知ろう
5 もく (木)	ちらしずし	こまつなとあつあげのにびたし すましじろ ひなあられ 【ひなまつり】	こめ むぎ あぶら さとう ごま ふ ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご とりく あつあげ うおそめけん わかめ	ごぼう にんじん みずな こまつな ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	546 19.0 14.9	ひなまつりを祝い し しょう
6 きん (金)	コッペパン	だいきりミートスパゲティ キャベツときのこのソテー	パン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ しめじ えのきたけ にんにく	570 23.9 16.9	だいきり えいよう 大豆の栄養について し 知ろう
9 げつ (月)	むぎごはん	カレー はりはりづけ 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 さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ だっしふんにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご きりぼしだいこん みかんかん ももかん パインかん	645 18.7 16.7	ねんかん ふ かえ 1年間を振り返ろう
10 か (火)	むぎごはん	きつねうどん ひじきサラダ りんご	こめ むぎ かんめん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ ひじき チーズ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	593 18.0 16.4	きつねうどんについて し 知ろう
11 すい (水)	むぎごはん	さわらのてりやき すろっぽ こうやどうふのみそしる 【わしよくのひ】 【わかやまけんのりょうり】	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ こうやどうふ わかめ みそ	しょうが だいこん にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	570 25.2 15.6	わかやまけん りょうり 和歌山県の料理を あじ 味わおう
12 もく (木)	むぎごはん	ぶたじゃが だいこんとみずなのあえもの たんかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	たまねぎ にんじん しらたき だいこん みずな たんかん	558 17.8 13.4	たんかんについて し 知ろう
13 きん (金)	あげパン	キャベツとコーンのソテー レンズまめのスープ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ へーコン レンズまめ	キャベツ たまねぎ コーン はくさい にんじん セロリ	588 20.6 23.4	あ 揚げパンを味わおう
16 げつ (月)	あずきごはん	とりのからあげ おかかあえ さわにわん おいわいいちごゼリー 【おいわいこんだて】	こめ もちこめ ごま こむぎこ でんぶん あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう あずき とりく ぶたにく かつおぶし	キャベツ もやし にんじん コーン ごぼう たけのこ えのきたけ ほししいたけ みずな	671 26.1 25.7	そつぎょう いわ 卒業を祝おう
18 すい (水)	むぎごはん	たまごやき ごまあえ ぐだくさんみそしる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ たまご あつあげ みそ とうにゅう	にんじん ほししいたけ こまつな もやし ほうれんそう だいこん ごぼう しめじ ねぎ	562 21.6 16.7	ぐ 具だくさんの汁物を あじ 味わおう
19 もく (木)	コーンごはん	じゃがいもとえびのクリームに あまなつサラダ	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 とりく えび とうにゅう なまクリーム	コーン たまねぎ にんじん あまなつかん キャベツ きゅうり	580 18.8 19.8	しょくじ まえ て 食事の前に手を あら 洗おう
23 げつ (月)	むぎごはん	チャンポン シュウマイ わかめとツナのあえもの	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか シュウマイ ツナ わかめ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	586 27.0 15.6	もつ きれいに盛り付けよう

※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。