

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



この月 今月の給食めあて

ねんかん ふ かえ
1年間を振り返ろう



きゅうしよくひょうご
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 きぶ ん
～学校で 世界の給食 旅行気分～

く る め し り つ み づ ま し ょ う が っ こ う き た お か あ じ ゅ
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 | | しょひんめい 食品名とからだの中でのほたらき | | | エネルギー(和加印) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム) | めあて |
|-------------|---------------|--|-------------------------------------|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | しゅしよく 主食 | おかず | おもにエネルギーのもとになる さいいろ (黄色のグループ) | おもに体をつくるもとになる あか (赤のグループ) | おもに体の調子を整えるもとになる からだ ちょうし とどの みどり (緑のグループ) | | |
| 2 (月) | ごぼとん どんぶり | きわかめのサラダ おおひらじる りんご 【ながのけんのりょうり】 | ごはん あぶら さとう でんぶ ごま ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ あぶらあげ | ごぼう たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん しいたけ りんご | 569 18.1 16.5 | ながのけん りょうり 長野県の料理を あじ 味わおう |
| 3 (火) | ちらしずし | とうふハンバーグ ひなまつりかまぼこ アーモンドあえ すましじる 【ひなまつり】【じばさんのひ】 | ごはん さとう あぶら ごま アーモンド ふ | ぎゅうにゅう たまご のり かまぼこ ハンバーグ わかめ | ごぼう にんじん しいたけ キャベツ もやし えのきたけ だいこん ねぎ | 574 21.5 18.6 | ひなまつりについて し 知ろう |
| 4 (水) | しそごはん | きつねうどん やさしいため ぶどうかん | ごはん さとう うどん あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ちくわ かんてん | しそ にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ ピーマン ぶどうかじゅう | 629 20.0 16.0 | リクエスト給食を あじ 味わおう |
| 5 (木) | むぎごはん | あつやきたまご はくさいとコーンのごまあえ とうにゅうりみそしる 【あさごはんのひ】 | ごはん むぎ さとう ごま あぶら さつまいも | ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき あぶらあげ みそ とうにゅう | にんじん はくさい コーン たまねぎ しめじ ねぎ | 564 20.6 15.0 | バランスのいい あさ 朝ごはんを食べよう |
| 6 (金) | コッペパン | ペンのミートソース ひじきサラダ オレンジ | パン マカロニ あぶら さとう マヨネーズ ごま | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ひじき まぐろ | たまねぎ にんじん パセリ みずな きゅうり オレンジ | 607 25.6 23.4 | しよくじ 食事のマナーを みなお 見直そう |
| 9 (月) | むぎごはん | きびなごのたつたあげ だいやんてー みそしる 【かみかみこんだて】 | ごはん むぎ でんぶ ごま あぶら オリーブオイル じゃがいも | ぎゅうにゅう きびなご だいやん パーコン あぶらあげ みそ | しょうが たまねぎ コーン えだまめ にんじん ねぎ | 619 22.4 20.8 | よくかんで食べよう |
| 10 (火) | むぎごはん | マーボーどうふ パンサンスー | ごはん むぎ あぶら でんぶ はるさめ ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいやん みそ ハム | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり | 632 26.2 21.2 | だいやん 大豆について知ろう |
| 11 (水) | むぎごはん | チキンカレー フルーツヨーグルト | ごはん むぎ あぶら じゃがいも ごま マーガリン | ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト | たまねぎ にんじん にんにく みかん もも パイン りんご | 593 16.5 15.6 | て 手づくりのよさに し ついて知ろう |
| 12 (木) | むぎごはん | さばのみそに おひたし かきたまじる 【わしよくのひ】 | ごはん むぎ さとう でんぶ | ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし たまご とうふ | しょうが ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ | 568 28.8 14.5 | わしよく 和食のよさについて し 知ろう |
| 13 (金) | あげパン | かいそうサラダ レンズまめのスープ いちご 【じばさんのひ】 | こめこパン あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも | ぎゅうにゅう きなこ かいそう レンズまめ パーコン | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ パセリ いちご | 555 22.3 20.5 | ちさんちしょう 地産地消について かんが 考えよう |
| 16 (月) | ごはん | とりのからあげ ぐるめさんサラダ みそしる クレープ 【そつぎょういわいこんだて】 | ごはん でんぶ あぶら オリーブオイル クレープ | ぎゅうにゅう とりにく まぐろ とうふ わかめ あぶらあげ みそ | にんにく しょうが みずな きゅうり チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ | 755 28.4 30.4 | かんしや 感謝してあいさつを し しよう |
| 18 (水) | ごはん | じゃがいものそばろに 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 | ぎゅうにゅう ぶたにく だいやん ハム | たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり キャベツ コーン レモンかじゅう | 630 18.7 20.0 | しよくもつ 食物せんいについて し 知ろう |
| 19 (木) | むぎごはん | タラのホイル焼き わかめスープ アセロラゼリー 【しよくいくのひ】 | ごはん むぎ あぶら ごま マヨネーズ アセロラゼリー | ぎゅうにゅう たら チーズ わかめ とりにく | たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい ねぎ | 572 21.3 17.3 | す 好き嫌いせずに た 食べよう |
| 23 (月) | ごはん | みそおでん だいやんサラダ オレンジかん | ごはん さといも さとう 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 だいやん ハム かんてん | こんにやく だいこん にんじん キャベツ きゅうり オレンジかじゅう みかん | 614 23.1 17.7 | いちねんかん ふ かえ 一年間を振り返ろう |

※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。