



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 つ こ う せ か い き ゅ う し ゚ ゅ く り ょ う ぐ
～学校で 世界の給食 旅行気分～

く り 米 し り つ み づ 三 瀬 小 学 校 き た だ か 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 食品名とからだの中での役割			エネルギー(4000J) たんぱく質(グラム) 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)	ワンローフパン	チキンピーズ だいこんサラダ りんごジャム 【じばさんのひ】	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん マヨネーズ ごま ジャム	ぎゅうにゅう とりく だいず ツナ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり みずな	599 23.7 22.4	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	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
4 すい (水)	ちらしずし	ごまつなとあつあげのにびたし すましじる 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 うおそめん わかめ	ごぼう にんじん みずな ごまつな ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	546 19.0 14.9	い わ ひなまつりを祝い し しょう
5 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
6 きん (金)	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	た よくかんで食べよう
9 げつ (月)	ねじりパン	じゃがいもとえびのクリームに あまなつサラダ	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター	ぎゅうにゅう とりく えび とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん あまなつかん キャベツ きゅうり	587 22.3 23.5	しょくじ まえ て 食事の前に手を あら 洗おう
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)	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	まつごう いわ 卒業を祝おう
12 もく (木)	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】 【わかやまけんのりよりり】	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
13 きん (金)	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 きりほしだいこん 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
16 げつ (月)	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 パーコン 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
18 すい (水)	むぎごはん	マーボー豆腐 ごまつなサラダ 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 ごまつな みずな コーン いちご	579 24.0 17.6	く り 米 た 物 久留米産の食べ物に し ついて知ろう
19 もく (木)	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 ごまつな 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	く 具だくさんの汁物を あじ 味わおう
23 げつ (月)	コッペパン	だいい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	だいいり えいよう 大豆の栄養について し 知ろう

※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。