



令和7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5年度 佳作

給食は みんなで笑った 思い出だ

久留米市立上津小学校 新原 綺海さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		食品名からだのなかではたらき			エネルギー(キロカロリー)	めあて
	しゅよく 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)		
3 げつ (月)	ちらしずし	がんもとだいこんのもの すまじる ひなあられ 【ひなまつり】	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご とり かんもどき かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん えだまめ えのきたけ たまねぎ ねぎ	575 20.7 17.4	まつ ひな祭りについて し 知ろう
4 か (火)	むぎごはん	マーボー豆腐 はるさめのすのもの いちご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら ほししいたけ きゅうり もやし コーン いちご	590 23.8 16.9	ねんかん 1年間をふりかえろう
5 すい (水)	むぎごはん	さわらのてりやき かばすあえ とうにゅういりみそしる 【わしよくのひ】	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さわか かつおぶし みそ とうにゅう	しょうが だいこん とうみょう にんじん かばすかじゅう たまねぎ ごぼう ねぎ	542 22.5 13.4	わしよく し 和食のよさを知ろう
6 もく (木)	キムタクごはん	ほうれんそうサラダ おおびらじる りんご 【ながのけんのりょうり】	こめ むぎ ごまあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とり	キムチ つぼづけ ほうれんそう コーン にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ りんご	550 19.7 17.5	ながのけん りょうり 長野県の料理を あじ 味わおう
7 きん (金)	あげパン	やさしいため ミネストローネ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ セロリ トマト	532 18.9 22.1	あ あじ 揚げパンを味わおう
10 げつ (月)	むぎごはん	カレー ヒレカツまたはホキフライ コールスローサラダ 【セレクトきゅうしよく】	こめ むぎ 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 だつしふんにゅう ヒレカツ ホキフライ	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり バインかん	691 21.8 21.8	きゅうしよく セレクト給食を たの 楽しもう
11 か (火)	むぎごはん	きつねうどん ひじきサラダ たんかん	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 たんかん	588 18.3 16.4	たんかんについて し 知ろう
12 すい (水)	あずきごはん	とりのからあげ だいこんとみずなのあえもの かきたまじる おいっぺいいちごゼリー 【おいっぺいこんだて】	こめ もちこめ ごま こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう あずき とり ちりめん たまご とうふ	だいこん みずな たまねぎ にんじん ねぎ	698 28.7 27.3	もつぎょう いわ 卒業を祝おう
14 きん (金)	ねじりパン	じゃがいもとえびのクリームに かいそうサラダ フルーツミックス	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり かいそう とうにゅう かいそう	たまねぎ にんじん だいこん りんご みかんかん ももかん バインかん	557 21.5 20.6	しよく まえ て 食事の前に手を あら 洗おう
17 げつ (月)	むぎごはん	チャンポン シュウマイ こまつなのじゃこいため 【じばさんのひ】	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか シュウマイ ちりめん	もやし キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん こまつな	587 23.6 17.2	ちさんちしよ 地産地消について し 知ろう
18 か (火)	むぎごはん	さばのしおやき キャベツのしおこんぶあえ みそしる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ とうみょう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	580 24.2 18.0	く しるもの 具だくさんの汁物で えいよう 栄養バランスを よくしよ
19 すい (水)	むぎごはん	じゃがいものそばろに ちりめんとやさしいあえもの あさりのつくだに	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん あさり	たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン	572 20.0 12.5	お お カルシウムの多い た もの 食べ物を知ろう
21 きん (金)	はいかしよくパン	レタスのオムレツ コーンドレッシングサラダ いんげんまめのポタージュ 【じばさんのひ】	はいがパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とり しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ グリーンリーフレタス しめじ チンゲンサイ みずな にんじん コーン	553 23.8 23.5	くるめ 久留米でとれる やさしい 野菜を知ろう

※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。