



令和7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 わ ん ど か さ く
令和5年度 佳作

きゅうしよく わら おも で
～給食は みんなで笑った 思い出だ～

く る め し り つ ぐ み つ し ょ う ぐ っ ち ょ う し ん ば ら ん あ や ひ め
久留米市立上津小学校 新原 綺海さん

実施日	献立名		食品名とからだの中でのたはたき ※材料中の太字は地場産物です。			エネルギー(kcal)	めあて
	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)	たんぱく質(g) 脂質(g)	
3 (月)	とりちらし	かぼすあえ とうふのすましじる 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 わかめ とうふ かまぼこ	ごぼう にんじん しいたけ きゅうり コーン もやし えのきたけ かぼすかじゅう	555 23.4 16.3	まつ し ひな祭りについて知 らう
4 (火)	ごはん	チャンポン ほうれんそうサラダ 【じばさんのひ】	こめ ちゅうかめん あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか ちくわ ツナ だいず	キャベツ もやし にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ ほうれんそう コーン	621 25.5 19.4	ちさんちしやう し 地産地消について知 らう
5 (水)	ココア あげパン	ナッツサラダ しろいんげんのポタージュ	パン あぶら ココア さとう アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう しろいんげん ベーコン とうにゅう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	560 19.4 20.2	あ あじ 揚げパンを味わおう
6 (木)	むぎごはん	いわしフライ かいそうサラダ みそじる	こめ むぎ あぶら さとう ゴマあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし かいそう しらすほし あつあげ みそ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ まいたけ	578 20.6 18.0	おお た カルシウムの多い食 べもの し 物を知ろう
7 (金)	むぎごはん	チキンカレー あまなつサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく 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 あまなつみかん	623 19.3 19.4	しよっき たいせつ あつか 食器を大切に扱おう
10 (月)	キムタク ごはん	じゃがいもとごぼうのきんぴら おおひらじる りんご 【ながのけんのりょうり】	こめ ゴマあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キムチ たくあん ごぼう こんにやく にんじん いんげん だいこん しいたけ りんご	561 20.3 16.0	ながのけん りょうり あじ 長野県の料理を味わ おう
11 (火)	ごはん	ホキフライまたはチキンカツ ソース パインサラダ ワタンスープ おいおいデザート 【そつぎょうおいおいこんだて】 【セレクトきゅうしよく】	こめ あぶら アーモンド ワタンスープ ゴマあぶら さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキフライ チキンカツ	キャベツ きゅうり パイン にんじん たまねぎ もやし しいたけ	626 69.0 22.6	そつぎょうい 卒業を祝おう
12 (水)	ワンローフ パン	じゃがいものオムレツ こまつなときのこのバターしょうゆいため コーンクリームスープ 【じばさんのひ】	パン じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう たまご ハム なまクリーム チーズ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう こまつな しめじ えのきたけ にんじん コーン にんにく パセリ コーンクリーム	567 23.1 22.1	くる め やさい 久留米でとれる野菜 し を知ろう
14 (金)	むぎごはん	さばのカレーやき ひじきのいりに とうにゅういりみそじる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ だいず わかめ みそ とうにゅう	にんじん いんげん だいこん ごぼう しめじ	575 23.3 17.5	く しるもの え 具だくさんの汁物で栄 いよう 養バランスをよくしよう
17 (月)	ごはん	きつねうどん きりほしだいこんのわふうサラダ りんご	こめ さとう かんめん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ きりほしだいこん きゅうり コーン きくらげ りんご	615 18.8 18.6	きょうりよく あんぜんはこ 協力して安全に運ば らう
18 (火)	むぎごはん	きびなごのいそべあげ ごまあえ ぶたじる 【わしよくのひ】	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご あおのり ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにやく はくさい えのきたけ ねぎ しょうが	584 23.1 18.6	わしよく し 和食のよさを知ろう
19 (水)	しよくパン	チキンピーズ マカロニサラダ	パン じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず とりにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん いんげん しめじ キャベツ きゅうり	615 27.5 23.8	しよじ まえ て あら 食事の前に手を洗お う
21 (金)	むぎごはん	ぶたじゃが すきこんぶのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく すきこんぶ	たまねぎ にんじん しらたき いんげん えのきたけ コーン キャベツ りんご	593 19.4 16.3	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掲載しております。