



れい わ ねん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ よ う
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

れい わ ねん 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～

く り む 米 し り つ か み つ し ょ う 小 学 校 し ん ば ら ん あ り ゃ ん
 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		しょくひんめい なま 食品名からだなかの中でのほたらき			エネルギー(キロカロリー)	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 きいろ (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 みどり (緑のグループ)		
3 げつ (月)	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 とりにく えび 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	しよくじ まえ て 食事の前に手を あら 洗おう
						21.5	
						20.6	
4 か (火)	ちらしずし	がんもとだいののにも 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 でんぶん ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご とりにく がんもとき 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	まつ ひな祭りについて し 知ろう
						20.7	
						17.4	
5 すい (水)	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	せりよく セレクト給食を たの 楽しもう
						21.8	
						21.8	
6 もく (木)	むぎごはん	さわらのてりやき かぼすあえ とうにゅうりみそしる 【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 さわら 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 かぼすかじゅう たまねぎ ごぼう ねぎ	542	わしよく 和食のよさを知ろう
						22.5	
						13.4	
7 きん (金)	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	ねんかん 1年間をふりかえろう
						23.8	
						16.9	
10 げつ (月)	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	あ 揚げパンを味わおう
						18.9	
						22.1	
11 か (火)	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 おいしいいちごゼリー 【おいらいこんだて】	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 とりにく 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	そつごろう いわ 卒業を祝おう
						28.7	
						27.3	
12 すい (水)	むぎごはん	チャンポン シュウマイ ご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 ごまつな	587	ちきんちしょう 地産地消について し 知ろう
						23.6	
						17.2	
14 きん (金)	むぎごはん	さばのおしおやき キャベツのおしおこんがえ 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	く 具だくさんの汁物で えいよう 栄養バランスを よくしよう
						24.2	
						18.0	
17 げつ (月)	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ージュ 【じばさんのひ】	はいかりパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく しろういんげんまめ 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	く るめ 久留米でとれる やさしい 野菜を知ろう
						23.8	
						23.5	
18 か (火)	キムタクごはん	ほうれんそうサラダ おおひらじる 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 とりにく	キムチ つぼつけ ほうれんそう コーン にんじん だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ねぎ りんご	550	ながのけん、りょうり 長野県の料理を あじ 味わおう
						19.7	
						17.5	
19 すい (水)	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	たんかんについて し 知ろう
						18.3	
						16.4	
21 きん (金)	むぎごはん	じゃがいものそばろに ちりめんときやさいのあえもの 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	おお カルシウムの多い たものし 食べ物を知ろう
						20.0	
						12.5	

※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。