



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 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 る め し り つ か み つ し ょ う が っ こ う し ん ぼ ろ ん あ や み
久留米市立上津小学校 新原 綺海さん

実施日	献立名		食品名からだの中でのほたらき			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)	コッパン	ほうれんそうのオムレツ ポテトサラダ ミネストローネ	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ウインナー しろいんげんまめ	ほうれんそう たまねぎ エリンギ きゅうり にんじん キャベツ トマト セロリー にんにく	591 22.6 27.2	えいよう たまごの栄養について 知ろう
4 (火)	ちらしずし	とりのからあげ ゆでキャベツ はるさめスープ ひなあられ 【3かひなまつり】	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん はるさめ ひなあられ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご のり とりにく	ごぼう にんじん しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	689 27.3 24.7	もも せつく 桃の節句について 知ろう
5 (水)	むぎごはん	あじつけのり おでん くわいかめのサラダ	ごはん むぎ さとう さといも ゴマ マヨネーズ	ぎゅうにゅう のり とりにく あつあげ ちくわ てんぷら こんぶ くわいかめ まぐろ	こんにやく にんじん だいこん コーン	602 23.7 19.6	す 好ききらいせず のこ た 残さず食べよう
6 (木)	キムタクごはん	さわらのてりやき きりぼしだいこんのうまに しんしゅうきのこじる 【ながのけんのりょうり】	ごはん ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら てんぷら あぶらあげ	キムチ たくあん しょうが だいこん にんじん えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ	558 24.8 16.5	ながのけん りょうり 長野県の料理を あじ 味わおう
7 (金)	ごはん	マーボー豆腐 ちりめんやさいのナムル ピーチかん	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたい みそ しらすほし かんでん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ コーン もも ももかじゅう	630 26.0 18.6	てづく 手作りのよさについて 知ろう
10 (月)	あげパン (ミルメーク)	マカロニサラダ しろいんげんまめのポタージュ りんご	パン (ミルメーク) あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム しろいんげんまめ ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ りんご	620 20.6 24.4	あ 揚げパンについて 知ろう
11 (火)	ごはん	きつねうどん くるめさんサラダ たんかん 【じばさんのひ】	ごはん さとう うどん オリブオイル	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ とりにく まぐろ	にんじん たまねぎ ねぎ みずな きゅうり たんかん	611 22.8 14.8	ちさんちしょう 地産地消について 知ろう
12 (水)	むぎごはん	チキンカレー フレンチサラダ いちご	ごはん むぎ あぶら じゃがいも マーガリン アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり いちご	599 17.7 18.6	す 好ききらいせず のこ た 残さず食べよう
14 (金)	むぎごはん	さばのおやき キャベツのおしおんがあえ みそしる 【あさごはんのひ・わしよくのひ】	ごはん むぎ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば こんぶ かつおぶし あつあげ わかめ みそ	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	567 23.9 18.2	あさ た 朝ごはんを食べよう
17 (月)	ミルク ねじりパン	チャンポン だいこんとみずなのサラダ フルーツムース 【じばさんのひ】	パン スパゲティ あぶら ごまあぶら さとう ごま ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ しらすほし	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん みずな	569 25.4 19.6	あんぜん きゅうしよく 安全に給食を はこ 運ぼう
18 (火)	むぎごはん	ぶたじゃが わかめとツナのあえもの オレンジかん 【ファイバーごんだて】	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まぐろ かんてん	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく だいこん みかん みかんかじゅう	575 21.0 12.7	しよくもつ 食物せんいについて 知ろう
19 (水)	ごはん	きびなごのいそべあげ ひじきのいために とうにゅういりみそしる 【かみかみごんだて・しよいくのひ】	ごはん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう きびなご あおのり ひじき てんぷら あぶらあげ みそ とうにゅう	にんじん いんげんこんにやく たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	559 19.7 14.9	た よくかんで食べよう
21 (金)	キャロット ライス	にこみハンバーグ キャベツとブロッコリーのサラダ じゃがいもとたまごのスープ	ごはん バター さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ブロッコリー えのきたけ セロリー	604 22.2 19.7	かんしや 感謝してあいさつを しよう

※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。