



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 ゃ う し ゅ く わ ら お も で
～給食は みんなで笑った 思い出～

く り 米 し り つ か み つ し ょ う 小 学 校 し ん ば ら ん あ ゃ み
 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 食品名とからだの中でのほたらき			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 からだ ちようし ととの みどり (緑のグループ)		
3 げつ (月)	はいかしよパン	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】	はいかりん 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	
4 か (火)	ちらしずし	がんもとだいののにももの 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 がんもどき かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいごん 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	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	
6 もく (木)	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 だっしふんにゅう 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 パインかん	691	せれくと 給食を たの 楽しもう
						21.8	
						21.8	
7 きん (金)	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 だいごん 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	わしよく 和食のよさを し 知ろう
						22.5	
						13.4	
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 あじ 味わおう
						18.9	
						22.1	
11 か (火)	あずきごはん	とりのからあげ だいご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	だいごん みずな たまねぎ にんじん ねぎ	698	そつぎょう いわ 卒業を祝おう
						28.7	
						27.3	
12 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	
14 きん (金)	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 とりにく	キムチ つぼづけ ほうれんそう コーン にんじん だいごん こんにゃく 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	
17 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 だいごん りんご みかんかん ももかん パインかん	557	しよじ まえ て 食事の前に手 を あら 洗おう
						21.5	
						20.6	
18 か (火)	むぎごはん	じゃがいものそばろに ちりめんとやさしいのあえもの 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	
19 すい (水)	むぎごはん	さばのおしおやき キャベツのおこんぶあえ 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	く しるもの 具だくさんの汁 で えい よう 栄養バランスを よ くし よう
						24.2	
						18.0	
21 きん (金)	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 さん ち し ょう 地産地消について し 知ろう
						23.6	
						17.2	

※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。