



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ょ う
令和7年3月分献立表

久留米市教育委員会
 田主丸学校給食共同調理場

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

～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 こ う し ん ぼ ろ あ や み
 久留米市立上津小学校 新原 綺海さん

日曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
3 (月)	ちらし寿し 大根とさつま揚げの煮物 豆腐のすまし汁 ひなあられ 【ひなまつり献立】	鶏肉 豆腐 油揚げ 錦糸卵 さつま揚げ	牛乳 若布	人参 葱★	れんこん 干椎茸 枝豆 大根 玉葱 えのき茸	米★ 砂糖 ひなあられ	油	636 24.0 15.3
4 (火)	揚げパン ポトフ 甘夏サラダ	黄粉 鶏肉	牛乳	人参	白菜★ 玉葱 セロリー キャベツ★ 胡瓜★ 甘夏	パン 砂糖 じゃが芋	油	675 24.7 26.5
5 (水)	麦ご飯 きつねうどん ひじきサラダ おかかふりかけ【地場産の日】	油揚げ 鶏肉 ツナ ふりかけ	牛乳 ひじき チーズ	人参 葱★	干椎茸 玉葱 キャベツ★	米★ 丸麦 うどん 砂糖	ノンエッグハーフ	722 25.3 17.3
6 (木)	麦ご飯 カレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参	玉葱 にんにく りんご みかん パイン 桃	米★ 丸麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	787 22.3 19.8
7 (金)	赤飯 白身魚のレモン醤油かけ 大根と水菜の和え物 かきたま汁 クレープ 【卒業祝い献立】	小豆 パサ かつお節 卵 豆腐	牛乳 若布	水菜★ 人参 葱★	レモン果汁 大根 玉葱	米★ もち米 砂糖 でん粉 クレープ	ごま油	836 31.5 29.9
10 (月)	卒業式振替休日							
11 (火)	ミルクコッパン きのコスパゲティ ごぼうサラダ 【地場産の日】	ベーコン ツナ	牛乳	人参 法蓮草★ 小松菜★	玉葱 しめじ えのき茸 にんにく ごぼう	ミルクパン スパゲティ	油 ごま ノンエッグハーフ	700 28.4 20.6
12 (水)	麦ご飯 ハンバーグトマトソースかけ グリーンサラダ 小松菜と卵のスープ	ハンバーグ ハム 卵	牛乳	人参 小松菜★	玉葱 しめじ キャベツ★ 胡瓜★ コーン レモン果汁	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油	742 26.7 23.3
13 (木)	麦ご飯 鯖の塩焼き ごま和え 豚汁 【朝ご飯の日】	鯖 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	法蓮草★ 人参 葱★	もやし ごぼう 大根 こんにゃく 生姜	米★ 丸麦 じゃが芋	ごま 練りごま	733 26.6 26.6
14 (金)	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 大豆 豆腐 味噌 ハム	牛乳	人参 ニラ★ 小松菜★	玉葱 干椎茸 生姜 にんにく もやし	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	705 27.7 18.9
17 (月)	麦ご飯 きびなごの揚げ煮 キャベツの甘酢和え あさりの味噌汁【かみかみ献立】	あさり 油揚げ 味噌	牛乳 きびなご 若布	人参 葱★	生姜 キャベツ★ 玉葱	米★ 丸麦 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	697 24.5 18.9
18 (火)	ワンローファン じゃが芋のクリーム煮 海藻サラダ 【手洗い献立】	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム 海藻ミックス	人参	玉葱 しめじ 胡瓜★ キャベツ★ コーン りんご	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま ごま油	679 24.9 25.3
19 (水)	キムタクご飯 法蓮草のサラダ きのこレタスのつくねスープ【長野県の料理】	豚肉 ツナ つくね	牛乳	法蓮草★ 人参	キムチ つぼ漬け コーン 玉葱 しめじ レタス★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 ノンエッグハーフ	661 23.2 18.9
21 (金)	麦ご飯 鯖の照り焼き かぼす和え 飛鳥汁 【和食の日】	鯖 鶏肉 味噌	牛乳	人参 青梗菜★ 葱★	生姜 大根 かぼす果汁 ごぼう 白菜★ 干椎茸	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 じゃが芋		658 27.3 14.7

※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。

★は久留米市の地場産物です。