



5がつのこんだてひょう

令和6年5月 福津市立神興小学校

にち	よつび	牛乳	こんだてめい		いりこ	こんぶ	しょくひん			ねつりょう	たんぱくしつ		
			しゅしょく	おかず			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる				
1	すい水	○	むぎごはん	いわしのかんろに こんさいのきんぴら わかたけじる ミニたいやき	-	-	ぎゅうにゅう いわしのかんろに とりにく とうふ かまぼこ わかめ	れんこん ★ごぼう えだまめ にんじん しらたき ★たけのこ ねぎ	★こめ むぎ あぶら さとう ミニたいやき	670	26.0		
2	もく木		歡 迎 遠 足 弁 当 の 日										
7	か火	○	むぎごはん	おちゃぼつぱふりかけ カレーうどん ブロッコリーサラダ	-	-	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ ブロッコリー とうもろこし	★こめ むぎ おちゃぼつぱふりかけ めん ゼラチン	555	20.9		
8	すい水	○	むぎごはん	ちくわのおちゃのはあげ ごもくまめ たけのこのみそじる	○		ぎゅうにゅう ちくわ だいず てんぷら ★なまわかめ とうふ みそ いりこ	おちゃのは にんじん こんにゃく しいたけ れんこん いんげん ★たけのこ えのきたけ ねぎ	★こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	606	20.3		
9	もく木	○	パン	とりにくのトマトに コーンサラダ		○	ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう	619	25.4		
10	きん金	○	むぎごはん	さわらのにんにくみそやき うめかつおあえ ワントンスープ	○		ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし ワンタン ぶたにく いりこ	にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん きくらげ ちんげんさい	★こめ むぎ さとう	579	27.2		
13	げつ月	○	むぎごはん	マーボーどうふ もやしのごますあえ しゅうまい	○		ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー とうふ みそ しゅうまい いりこ	しいたけ にんじん ★たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ★もやし きゅうり	★こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	647	28.6		
14	か火	○	むぎごはん	チキンチキンごぼう かぼすあえ とうふとえのきのみそじる	○		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ とうふ ★みそ いりこ	★ごぼう しょうが ★キャベツ にんじん きりぼしだいこん きゅうり かぼす えのきたけ ねぎ	★こめ むぎ こめこ こむぎこ さとう あぶら	600	23.8		
15	すい水	○	むぎごはん	さばのしょうがに ひじきのいために すましじる	○		ぎゅうにゅう さばのしょうがに てんぷら ひじき だいず とりにく わかめ とうふ いりこ	れんこん にんじん えだまめ えのきたけ ねぎ	★こめ むぎ あぶら さとう	579	23.5		
16	もく木	○	フオカッチャ	チリコンカン ポテトサラダ		○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ こんぶ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく きゅうり	フオカッチャ あぶら じゃがいも たまごふししょうろけ-ス	591	23.5		
17	きん金	○	ちゅうかどん	ほうれんそうとツナのあえもの やめちゃムース	○		ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご やめちゃムース いりこ ツナ	にんじん ★キャベツ もやし ヤングコーン たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく ほうれんそう	★こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	613	23.8		

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの壺」「福津いいざい」から地元のを納品してもらっています。

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

べんとう 弁当の日

みなさんは弁当の日でがんばろうと思うことをきめましたか？

弁当の中身を決める、おにぎりをにぎる、おかずをつくるなど自分のもくひょうをきめてがんばりましょう！

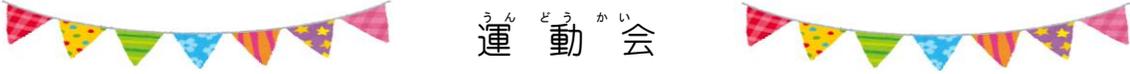
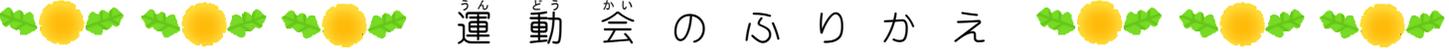
簡単にできる「おにぎらず」の作り方を紹介します。ぜひ作ってみてください♪

○おにぎらず

- あたたかいごはん 100グラム
- 塩昆布 1グラム
- しらすほし 1グラム
- ハム 1枚
- レタス 1枚
- のり 大きめ1枚

- ①ごはんを塩昆布としらすほしを入れてまぜる
- ②ラップの上ののりをのせ、①のごはんを半分広げる。
- ③そこにハム・チーズ・レタスをのせ、のりのごはんをかぶせる。
- ④のりのはしを持ち上げてつつみ込む。
- ⑤ラップでつつみ、なじませて、半分に切る



にち	よつび	牛乳	こんだてめい		いりこ	こんぶ	しょくひん			ねつりょう	たんぱくしつ
			しゅしょく	おかず			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		
20	げつ	○	むぎごはん	にくじゃが あつやきたまご ほうれんそうのあえもの	○		ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご いりこ	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ ほうれんそう もやし	★こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	686	23.5
21	か	○	むぎごはん	あつあげとチンゲンさいのみそいため ちゅうかあえ ショーロンポオ	○		ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ショーロンポオ みそ いりこ	にんじん ちんげんさい きくらげ もやし ★きゅうり にんじん	★こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	599	21.8
22	すい	○	ぎゅうじゃこライス	れんこんサラダ わかめスープ みかんゼリー	○		ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすばし ハム とうふ わかめ ベーコン いりこ	にんじん れんこん とうもろこし ★きゅうり ねぎ	★こめ さとう あぶら たまごふしようマネズ みかんゼリー	567	23.1
23	もく	○	しょくパン	メープル&マーガリン ハンバーグ コーンソテー ミネストローネ	○		ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく しろいんげんまめ こんぶ	とうもろこし ほうれんそう たまねぎ にんじん ★キャベツ セロリ にんにく トマト	パン メープル&マーガリン あぶら	646	26.4
24	きん	○	むぎごはん	かつおフライ もやしのおかかあえ はるキャベツのみそしる	○		ぎゅうにゅう かつおフライ かつおぶし わかめ あぶらあげ ★みそ いりこ	もやし にんじん ちんげんさい キャベツ ★たまねぎ ねぎ	★こめ むぎ さとう	599	25.6
25	ど	 運動会									
27	げつ	 運動会のふりかえ									
28	か	○	チキンカレー	フルーツゼリー ふくじんづけ 	○		ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ チーズ いりこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ りんご もも みかん ふくじんづけ	★こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー	697	21.8
29	すい	○	むぎごはん	ぶたにくとやさいのしょうがやき なめこのみそしる	○		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ ★みそ いりこ	キャベツ ★たまねぎ にんじん しょうが にんにく なめこ ねぎ	★こめ むぎ さとう あぶら	576	22.9
30	もく	○	ぶどうパン	ポークビーンズ イタリアンサラダ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく あかいんげんまめ あおいんげんまめ ひよこまめ ハム チーズ こんぶ	にんじん たまねぎ ★キャベツ ★きゅうり	ぶどうパン じゃがいも さとう あぶら	619	23.5
31	きん	○	むぎごはん	いわしのみぞれに こまつなのあえもの ちんげんさいときくらげのスープ	○		ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ぶたにく いりこ	こまつな にんじん たまねぎ きくらげ ちんげんさい とうもろこし	★こめ むぎ さとう	569	21.0

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの壘」「福津いいざい」から地元のを納品してもらっています。

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

運動会

もうすぐ運動会の練習が始まります。

朝から元気に活動するためには、

しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。

たくさん運動をすると汗をかくので

水分をしっかり取るようにしましょう！

今月のふくつ育ち

