



れいわ ねんど 令和6年度

# 5月のきゅうしょく



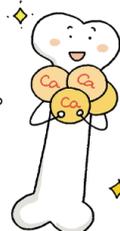
ふくまみなみ  
コミュニティ・スクール福間南  
ふくつしりつふくまみなみしょうがっこう  
福津市立福間南 小学校

こんだてめい				おも からだ 主に体をつくる		おも からだ 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる		その他 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
ようび 曜日	牛乳 しゅうにゅう	しゅしょく 主食	おかず	1群:たんぱく質 さかな にく たまご 魚・肉・卵 だいずせいひん 大豆製品	2群:カルシウム ぎゅうにゅう こぎかな 牛乳・小魚 かい そう 海藻	3群:カロテン りよくおうしょく やさい 緑黄色野菜	4群:ビタミンC たんしょく やさい 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 こめ 米・パン	6群:脂質 あぶら 油脂類		
1 すい 水	○	セルフ ドッグ (せわりパン)	ウインナー ケチャップ キャベツのカレーいため クリーミービーンズスープ	ウインナー ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら	ケチャップ カレーこ しょう とりがらすープ コンソメ こしょう	645 24.5
7 か 火	○	そばろ ごはん	わふうコンソメスープ ほうれんそうのごまあえ かしわもち	とりにく たまごそばろ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	えだまめ しょうが たまねぎ えのきだけ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう かしわもち	あぶら ごま	しょうゆ みりん コンソメ しょう	618 23.9
8 すい 水	○	ピタパン	チリコンカン マカロニサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり とうもろこし	ピタパン こむぎこ マカロニ	あぶら たまごふししょう マヨネーズ	ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース ソース コンソメ パブリカ チリパウダー しょう こしょう しょうゆ	640 28.2
9 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	さばのホイル焼き すましじる こまつなときゅうりのあえもの	さばのホイル焼き とうふ かまぼこ ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ えのきだけ きゅうり きくらげ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ しょう かつおだし す	602 28.7
10 きん 金	○	わかめ ごはん	ちゃんぽん あげはるまき	ぶたにく はるまき	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ とうもろこし	こめ むぎ ちゃんぽんめん	あぶら ごまあぶら	ブイヨン ちゅうかスープ こしょう	662 18.7
13 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	にくじゃが あまなつサラダ きくらげのつくだに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ あまなつ きくらげのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん レモンえき す しょう	608 17.5
14 か 火	○	むぎ 麦ごはん	ホキフライ はるさめスープ やさいソテー	ホキフライ とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ はるさめ	あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ しょう コンソメ こしょう	614 22.3
15 すい 水	○	ワンローフ パン	オムレツデミグラスソース コンソメスープ アスパラとハムのサラダ	オムレツ みそ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えのきだけ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら オリブオイル	デミグラスソース ケチャップ ソース ブイヨン コンソメ しょう	555 23.4
16 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	ポークカレー フルーツあえ ふくじんづけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく りんご みかん パイナップル ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも さくらんぼゼリー	あぶら	カレーウ とりがらすープ ソース	662 17.6
17 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	ミンチカツ あかだしみそしる きんぴらごぼう	ミンチカツ あさり とうふ あぶらあげ みそ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ ごぼう しらたき えだまめ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いりこだし しょうゆ さけ みりん	702 26.9

\* 都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。

## 不足しがちなカルシウムをとろう!

カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。



## 今月のふくつそだち



※天候等により、変更になる場合もあります。ご了承ください。

こんだてめい			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
曜日	牛乳	主食	1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 米・パン めん・芋	6群:脂質 油脂類			
20 げつ 月	○	ぎゅうどん	かいそうサラダ やめちやムース	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゆう かいそうミックス	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さとう でんぷん やめちやムース	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん す しお	657 21.9	
21 か 火	○	むぎ 麦ごはん	じゃがいものそぼろに れんこんサラダ かなぎのつくだに	とりにく ひよこまめ ささみ	ぎゅうにゆう かなぎのつくだに	にんじん いんげん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら たまごふしよ マヨネーズ	しょうゆ さけ しお	624 22.0	
22 すい 水	○	しよく 食パン	いちごジャム クリームに コーンサラダ	とりにく あさり えび とうにゆう しろいんげんまめ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	ブイヨン コンソメ しろワイン しお こしょう りんごす マスタード	620 25.4	
23 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	かつおカツ ワンタンスープ きりぼしだいこんのいために	かつおカツ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	こめ むぎ きくらげ しょうが ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ さけ	612 20.2	
24 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	おちやぱっぱ(ふりかけ) ぶたにくとやさいのしょうがいため はるさめのすのもの	ぶたにく あつあげ きんしたまご	ぎゅうにゆう	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	ふりかけ しょうゆ さけ みりん しお こしょう す	602 20.5	
27 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	いわしのおかか とうふのみそしる きりぼしだいこんのサラダ	いわしのおかか とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう わかめ しおこんぶ	ねぎ にんじん	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	いりこだし しょうゆ す	592 23.0	
28 か 火	○	むぎ 麦ごはん	あつあげととりにくのあまからに いんげんのごまだれあえ オレンジ	とりにく あつあげ ささみ	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん	こめ むぎ さとう くろざとう でんぷん	あぶら ごま ねりごま	しょうゆ さけ	645 25.6	
29 すい 水	○	ぶどう コッペパン	だいずととりにくのトマトに ポテトサラダ	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり じゃがいも	パン さとう	オリーブオイル たまごふしよ マヨネーズ	ケチャップ コンソメ ソース あかワイン しょうゆ しお こしょう	647 26.7
30 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	マーボーどうふ ほうれんそうのちゅうかあえ	ぶたにく とうふ あつあげ レンズまめ あかみそ ハム	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン ケチャップ す	656 28.8	
31 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	しろみざかなのてんぶら わかたけじる れんこんのにくみそいため	しろみざかなのてんぶら とうふ ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゆう わかめ	ねぎ にんじん	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ さけ しお かつおだし みりん	621 23.1	

\* 都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。

## 食事の前には...

