

5月分学校給食献立予定表

令和6年度
福津市立福間小学校

献立名				おも からだそしき 主に体の組織をつくる	おも からだちようし ととの 主に体の調子を整える	おも 主にエネルギーになる	エネルギー (kcal)			
にち	よう	しゅしよく	牛乳	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	たんぱく質 (g)
7	火	むぎごはん いわしのしょうがに カレーきんぴら ぶたじる	○	いわしのしょうがに ぎゅうにく ぶたにく とうふ あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだまめ ごぼう こんにやく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	624 24.3
8	水	むぎごはん ハヤシライス ハニーサラダ	○	ぎゅうにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース あかピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう キャベツ コーン	こめ むぎ はちみつ	あぶら オリーブオイル	624 21.2
9	木	むぎごはん とうふのちゅうかふうに きりぼしバンバンジー げんきヨーグルト	○	とうふ ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ キャベツ しょうが きりぼしだいこん コーン	こめ むぎ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま ラー油	590 25.4
10	金	しろごはん サーモンチーズフライ はるさめスープ やさしいサラダ	○	サーモンチーズフライ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ きくらげ キャベツ コーン	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま オリーブオイル	621 24.0
13	月	ワンローパン いちごマーガリン スパゲッティミートソース まめとポテトのサラダ	○	ぎゅうにく ぶたにく きんときまめ ハム ひよこまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ コーン	パン いちごマーガリン めん じゃがいも さとう	オリーブオイル ごま	697 28.1
14	火	むぎごはん しそひじき さかなとやさしいのごしよくあげに ワンタンスープ	○	まぐろ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう しそひじき	にんじん ほうれんそう	しめじ えだまめ コーン たまねぎ もやし きくらげ	こめ むぎ でんぷん さつまいも さとう ワンタン	あぶら	595 21.8
15	水	しろごはん あつあげときのこの オイスターソースいため こうやどうふのうめマヨサラダ オレンジ	○	あつあげ ぎゅうにく ハム こうやどうふ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ えのきたけ エリンギ たけのこ しょうが きゅうり うめ オレンジ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	606 21.6
16	木	むぎごはん にくじゃがカレーあじ いわしのかんろに ごぼうサラダ	○	ぶたにく いわしのかんろに ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	657 26.6
17	金	むぎごはん からあげレモン こまつなごまあえ とうふのみそしる	○	とりにく とうふ あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	635 23.7

*都合により献立が一部変更になることがあります。

*○印の食品は、福津市・宗像市でつくられた地場産物です。「ふれあい広場ふくま」や「あんずの里市利用組合」から購入しています。

給食レシピ・唐揚げレモン

5月17日(金)の給食に出します♪

分量 (4人分)

- 鶏もも肉 200g
- 塩 0.4g
- こしょう 0.12g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- *タレ*
- ★三温糖 20g
- ★濃口醤油 28g
- ★レモン汁 16g
- ★水(濃い場合) 16g



いつも子どもたち人気の「唐揚げレモン」の
レシピを紹介し、甘酸っぱい味でご飯が
すすみます♪

レモンの酸味が食欲が沸きます！ぜひ、お家で
作ってみてください。揚げ物なので、必ずお
家の人と一緒に作りましょう！

5月分学校給食献立予定表

令和6年度
福津市立福間小学校

献立名	おも からだそしき 主に体の組織をつくる		おも からだちようし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
	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月	しよくパン ○ りんごジャム チリコンカン アスパラとチーズのサラダ	ぶたにく だいず ぎゆうにゆう チーズ	にんじん アスパラガス	りんごジャム たまねぎ セロリ にんにく きゅうり	パン さとう	あぶら オリーブオイル	593 24.6
21火	むぎごはん ○ いわしのうめに ひじきのいために ちゃんぽんみそする	いわしのうめに とりにく あぶらあげ ぶたにく いか かまぼこ あわせみそ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ もやし こめ ぎ さとう	ごま あぶら	566 23.6
22水	しろごはん ○ ハンバーグデミグラスソース こまつなサラダ やさいスープ	ハンバーグ みそ ツナ ベーコン	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ	こめ さとう	あぶら オリーブオイル	663 25.6
23木	むぎごはん ○ おちやぱつぱふりかけ チキンメンチカツ はるさめのすのもの じゃがいもたまごのスープ	チキンメンチカツ ハム ベーコン たまご	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ	こめ ぎ はるさめ さとう じゃがいも	ふりかけ あぶら	636 21.7
24金	むぎごはん ○ チキンカレー かいそうサラダ とうにゆうプリンタルト	とりにく とうにゆうプリンタルト わかめ かいそうミックス	ぎゆうにゆう チーズ わかめ かいそうミックス	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご えだまめ きゅうり	こめ ぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	699 20.7
27月	ぶどうコッパン ○ マカロニのクリームに ほうれんそうのサラダ	とりにく えび ハム	ぎゆうにゆう	にんじん グリンピース ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	ぶどうパン じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら マーガリン マヨネーズ	621 26.3
28火	しろごはん ○ チンジャオロースどん ひじきのピリっとサラダ アセロラゼリー	ぶたにく ツナ ひじき	ぎゆうにゆう ひじき	ピーマン ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり アセロラゼリー	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら オリーブオイル ラー油	632 24.8
29水	むぎごはん ○ きびなごカリカリフライ きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそする	とりにく あぶらあげ とうふ あわせみそ きびなごカリカリフライ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ	こめ ぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	585 20.1
30木	しろごはん ○ こまつなのアーモンドあえ ショウロンボウ ちゃんぽんうどん	とりにく ショウロンボウ ぶたにく てんぷら いか えび	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん ねぎ もやし たまねぎ キャベツ	こめ ぎ さとう めん	アーモンド ごまあぶら	549 24.2
31金	むぎごはん ○ さばのこうみやき かきたまじる ツナとやさいのごまだれあえ	さば みそ とりにく たまご ツナ	ぎゆうにゆう わかめ	ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく えのきたけ キャベツ	こめ ぎ さとう おわらふ でんぷん	ごま	600 27.9

*都合により献立が一部変更になることがあります。

*○印の食品は、福津市・宗像市でつくられた地場産物です。「ふれあい広場ふくま」や「あんずの里市利用組合」から購入しています。

今月のふくつ育ち



※日によって、他縣市町村産のものになることもあります。

元気な一日をすごすための3つのポイント!

<p>早起き</p> <p>朝の光を感じることで覚醒を促す。脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
---	---	--