

# 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 おかわり	○	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 ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ <b>あわせみそ</b>	にんじん ねぎ	えだまめ ごぼう こんにやく	<b>こめ</b> 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 おかわり	○	ハヤシライス ハニーサラダ	ぎゅうにく きんときまめ	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	<b>こめ</b> 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 おかわり	○	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 ヨーグルト	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ <b>キャベツ</b> しょうが きりぼしだいこん コーン	<b>こめ</b> 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 おかわり	○	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	にんじん ほうれんそう	<b>たまねぎ</b> えのきたけ きくらげ <b>キャベツ</b> コーン	<b>こめ</b> 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 おかわり	○	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	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ コーン コーン	パン いちごマーガリン めん <b>じゃがいも</b> さとう	オリーブオイル ごま	697 28.1
14	火	むぎごはん おかわり	○	しそひじき さかなとやさしいのごしよあげに ワンタンスープ	まぐろ だいず ぶたにく 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	<b>こめ</b> 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 おかわり	○	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	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	<b>こめ</b> 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 おかわり	○	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	にんじん	<b>たまねぎ</b> えだまめ ごぼう キャベツ もやし	<b>こめ</b> 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 おかわり	○	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 <b>あぶらあげ</b> <b>あわせみそ</b>	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ	<b>こめ</b> 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進みます♪

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 <b>きゅうり</b>	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 <b>あわせみそ</b>	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ もやし さとう	ごめ 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 <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b>	たまねぎ マッシュルーム コーン	ごめ 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 <b>キャベツ</b> たまねぎ	きくらげ たまねぎ	ごめ むぎ はるさめ さとう じゃがいも	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 しょうが りんご えだまめ <b>きゅうり</b>	<b>たまねぎ</b> にんにく さとう	ごめ むぎ じゃがいも さとう	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 <b>キャベツ</b> ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム コーン	ぶどうパン じゃがいも マカロニ こむぎこ 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 <b>きゅうり</b> アセロラゼリー	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごめ さとう じゃがいも でんぷん 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 <b>あわせみそ</b> きびなごカリカリフライ	ぎゆうにゆう	にんじん <b>ねぎ</b> <b>たまねぎ</b>	きりぼしだいこん たまねぎ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	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 <b>たまねぎ</b> キャベツ	ごめ むぎ 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	ごめ むぎ さとう おわらふ でんぷん	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、他県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><b>早起き</b></p> <p>朝の光を感じる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><b>早寝</b></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><b>朝ごはん</b></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>
----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------