６月分学校給食献立予定表

令和7年度
福津市立福間小学校

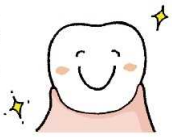
献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価
日にち 曜日	主食	牛乳	おかず	1群：たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群：カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群：カロテン 緑黄色野菜	4群：ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	5群：炭水化物 米・パン めん・芋	6群：脂質 油脂類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2（月）	しょくパン	○	トマトオムレツ こまつなサラダ コーンとじゃがいものクリームスープ	トマトオムレツ ツナ とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	★きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	オリーブオイル バター	550 24.8 21.8
3（火）	むぎごはん	○	にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの げんきヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく きりぼしだいこん ★きゅうり きくらげ	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	611 20.2 14.6
4（水）	むぎごはん	○	あじチーズフライ れんこんサラダ けんちんじる	あじチーズフライ ハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	れんこん コーン ★きゅうり きりぼしだいこん しいたけ	★こめ むぎ じゃがいも でんぷん	あぶら ごまあぶら	656 24.5 23.1
5（木）	むぎごはん	○	とうふのちゅうかに かいそうサラダ	とうふ ぶたにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ かいそうサラダ	にんじん	たけのこ しいたけ ★キャベツ しょうが ★きゅうり	★こめ むぎ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	563 23.6 17.6
6（金）	しろごはん	○	いわしのうめに ひじきのいために ちゃんぽんみそしる	いわしうめに とりにく ぶたにく あさり いか みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	えだまめ れんこん ★たまねぎ もやし	★こめ さとう	ごま あぶら	586 24.4 18.4
9（月）	こめこパン	○	とりにくのトマトに きりぼしだいこんのオーロラサラダ ももゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ★トマト	にんにく たまねぎ ★なす きりぼしだいこん ★きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも さとう ももゼリー	あぶら マヨネーズ	581 23.1 23.0
10（火）	むぎごはん	○	じゃがぶたキムチのにもの ささみとやさいのごまだれあえ アーモンドフィッシュ	ぶたにく あかいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キムチ	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま アーモンドフィッシュ	615 24.6 17.0
11（水）	むぎごはん	○	チキンチキンごぼう ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ たけのこ ★たまねぎ きくらげ	★こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	622 26.0 19.5
12（木）	しろごはん	○	ねぎしおレモンぶたどん ひじきサラダ チーズ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん こまつな	にんにく ねぎ たまねぎ もやし キャベツ コーン	★こめ さとう	ごまあぶら ごま	622 23.2 23.2
13（金）	しろごはん	○	ぶりフライ あおなのおかかあえ なすのみそしる	ぶり かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし ★なす	★こめ さとう	あぶら	628 23.6 22.9
16（月）	ワンローフパン	○	だいずいりシチュー ほうれんそうのサラダ	とりにく だいず しろいんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース ★キャベツ コーン	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター マヨネーズ	585 22.4 24.9

＊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。

６/４～１０「歯と口の健康習慣」

歯と口の健康を保つために、よくかむことはとても大切です。よくかむと、４つのよいことがあります。また、歯のもとになる「カルシウム」をしっかり摂ることも大切です。よくかんで、カルシウムたっぷりの食事をして、健康なからだを保ちましょう！

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 

６月分学校給食献立予定表

令和7年度
福津市立福間小学校

献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価
日にち 曜日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
17（火）	むぎごはん	○	ハンバーグのトマトソースかけ いとかんてんサラダ むらくもじる	ハンバーグ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう かいそうサラダ	にんじん トマト ★こまつな	たまねぎ にんにく コーン ★キャベツ ★きゅうり えのきたけ きくらげ	★こめ むぎ でんぷん		614 25.1 18.8
18（水）	むぎごはん	○	ぶたにくとあつあげのみそいため はるさめのすのもの	ぶたにく あつあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ★キャベツ しいたけ えだまめ ★きゅうり コーン きくらげ	★こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	574 20.6 17.2
19（木）	むぎごはん	○	わかさぎフリッター やさいサラダ じゃがいものみそしる	ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター	にんじん ほうれんそう ★ねぎ	★キャベツ もやし たまねぎ	★こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま オリーブオイル	601 18.0 21.2
20（金）	むぎごはん	○	ビーンズカレー フルーツあえ	ぎゅうにく ミックスビーンズ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ みかん パイン もも りんご	★こめ むぎ じゃがいも	あぶら	667 14.9 22.2
23（月）	ミルクコッペパン	○	チリコンカン ゴーヤーとツナのサラダ シークヮーサーゼリー	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり コーン ゴーヤー	ミルクパン さとう シークヮーサーゼリー	あぶら マヨネーズ	603 25.4 25.5
24（火）	むぎごはん	○	さばのこうみやき すきこんぶいりサラダ とうふのスープ	さば みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	しょうが にんにく ★きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ	★こめ むぎ さとう	ごまあぶら	577 29.1 15.4
25（水）	しろごはん	○	きんときまめコロッケ れんこんきんぴら やさいたっぷりスープ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	れんこん えだまめ こんにゃく たまねぎ	★こめ きんときまめコロッケ さとう じゃがいも	あぶら ごま	628 19.7 20.1
26（木）	むぎごはん	○	シャキシャキそぼろどん ブロッコリーごまマヨネーズあえ オレンジ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ えだまめ コーン オレンジ	★こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま マヨネーズ	620 22.5 20.5
27（金）	むぎごはん	○	あさりのつくだに ひじきとあつあげのうまに きりぼしだいこんとツナのごまあえ	あさりのつくだに とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	きぬさや にんじん あかピーマン こまつな	れんこん きりぼしだいこん コーン	★こめ むぎ さとう	ごま あぶら	645 25.9 18.5
30（月）	ワンローフパン	○	ブルーベリージャム なすとひきにくのスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ ★なす にんにく コーン ★きゅうり	パン ブルーベリージャム めん	オリーブオイル	643 25.4 22.3

＊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

「チキンチキンごぼう」

揚げた鶏肉とごぼうを調味料で味付けした料理です。学校給食から始まり、山口県のソウルフードになった料理だそうです。甘辛い味付けでご飯が進みます。11日に出す予定です♪ぜひお家でも作ってみてください。

油を使うので、必ずお家の人と作りましょう！

材料（4人分）

- 鶏もも肉　2枚
- むき枝豆　40g
- 揚げ油　適量
- ★濃口醤油　20g
- ★みりん　6g
- ごぼう　1本
- でん粉　適量
- ★おろし生姜　3g
- ★三温糖　9g
- ★酒　10g

①鶏肉は一口サイズ、ごぼうは斜め薄切りにして、でん粉をつけて油で揚げる。
②★を合わせて加熱し、揚げた鶏肉とごぼう、枝豆にからめて完成！

※調味料は少しずつ入れて調整してください。

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。