6 が つ の こ ん だ て ひ ょ う

令和7年6月　福津市立神興小学校

にち	ようび	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい おかず	いりこ	こんぶ	しょくひん からだをつくる	しょくひん からだのちょうしをととのえる	しょくひん エネルギーになる	ねつりょう	たんぱくしつ
2	月	○	むぎごはん	いわししょうがに こんさいのきんぴら おふのすましじる	○	ー	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ　★わかめ とうふ　いりこ	れんこん ★ごぼう えだまめ にんじん こんにゃく えのきたけ ★ねぎ	こめ　むぎ あぶら さとう ふ	579	21.5
3	火	○	むぎごはん	ちゃんぽん おとうふシュウマイ ほうれんそうとツナのあえもの	ー	ー	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり　とうにゅう シュウマイ　ツナ	たまねぎ にんじん ★キャベツ きくらげ ★ねぎ ほうれんそう ★もやし	こめ　むぎ ちゃんぽん あぶら さとう	615	26.4
4	水	○	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しる	○	ー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ　わかめ とうふ　いりこ　★みそ	ごぼう しょうが ★キャベツ にんじん きりぼし ★きゅうり えのきたけ ★ねぎ	こめ むぎ ★こめこ はくりきこ あぶら さとう	595	23.6
5	木	○	ナン	ドライカレー イタリアンサラダ	ー	○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく　ミックスビーンズ ハム　チーズ　こんぶ	たまねぎ にんじん コーン トマト にんにく ★キャベツ ★きゅうり	ナン あぶら さとう	568	27.2
6	金	○	むぎごはん	じゃがいものそぼろに れんこんとひじきのサラダ オレンジ	ー	ー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ　ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ こんにゃく れんこん ★キャベツ コーン オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	630	20.7
9	月	○	むぎごはん	はっぽうさい はるさめサラダ ぎょうざ	ー	ー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび　いか　ハム ぎょうざ	★にんじん ★たまねぎ ★キャベツ きくらげ たけのこ きぬさや しょうが にんにく ★きゅうり	こめ むぎ あぶら でんぷん はるさめ さとう	587	24.0
10	火	○	むぎごはん	かなぎつくだに がんもどきのふくめに ツナとわかめのあえもの	ー	ー	ぎゅうにゅう かなぎつくだに とりにく　がんもどき ツナ　わかめ	★たまねぎ えだまめ ★キャベツ　こんにゃく ★にんじん	こめ むぎ ★じゃがいも　さとう あぶら	628	26.3
11	水	○	むぎごはん	いわしうめに ごもくまめ たけのこのみそしる	○	ー	ぎゅうにゅう いわし だいず さつまあげ　★わかめ とうふ　いりこ　★みそ	★にんじん しいたけ れんこん いんげん たけのこ えのきたけ ★ねぎ　こんにゃく	こめ むぎ　さとう あぶら	595	24.7
12	木	○	こめこパン	チョコクリーム だいずとほうれんそうのクリームに マカロニサラダ	ー	○	ぎゅうにゅう ベーコン だいず　しろいんげんまめ ハム　こんぶ	ほうれんそう ★たまねぎ ★にんじん しめじ ★キャベツ コーン	こめこパン チョコクリーム ★じゃがいも バター　あぶら はくりきこ マカロニ マヨネーズ	685	27.2
13	金	○	むぎごはん	プルコギ わかめスープ れいとうみかん	○	ー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ　★わかめ ベーコン　いりこ　あかみそ	★たまねぎ ★にんじん にんにくのめ ★もやし しめじ にんにく ★ねぎ みかん	こめ むぎ あぶら さとう	580	25.1

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

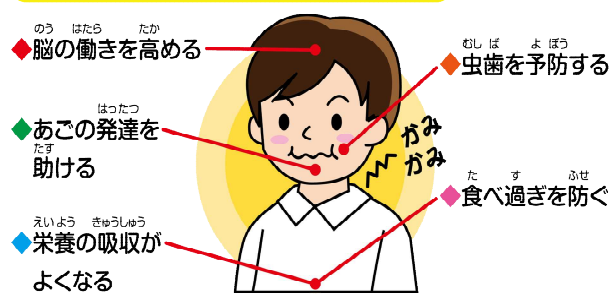
※　都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

今月のふくつ育ち

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

健康な体づくりは よくかむ ことから！

「よくかむ」ことで得られる効果



6月 June

令和7年6月　福津市立神興小学校

にち	ようび	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい おかず	いりこ	こんぶ	しょくひん からだをつくる	しょくひん からだのちょうしをととのえる	しょくひん エネルギーになる	ねつりょう	たんぱくしつ
16	月	○	むぎごはん	とりにくのねぎマヨやき ひじきのいためにとうふのみそしる	○	ー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さつまあげ　ひじき　だいず わかめ あぶらあげ いりこ★みそ	★ねぎ れんこん にんじん えだまめ えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら さとう	643	25.8
17	火	○	むぎごはん	ジャージャンどうふ ちゅうかあえ アセロラゼリー	○	ー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ　いりこ あかみそ	しいたけ にんじん キャベツ たけのこ ねぎ しょうが ★もやし にんにく きくらげ　★きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら アセロラゼリー	611	21.9
18	水	○	むぎごはん	かつおカツ もやしのおかかあえ ごもくスープ	○	ー	ぎゅうにゅう かつおカツ かつおぶし　ぶたにく うずらたまご いりこ	★もやし にんじん ほうれんそう しいたけ ちんげんさい	こめ むぎ あぶら さとう マロニー でんぷん	627	22.1
19	木	○	ワンローフパン	ツナオムレツ コーンチャウダー グリーンサラダ	ー	○	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ ベーコン しろいんげんまめ　こんぶ	えだまめ たまねぎ コーン にんじん しめじ ★キャベツ ★きゅうり アスパラ	パン マヨネーズ さとう じゃがいも はくりきこ バター あぶら	606	26.2
20	金	○	むぎごはん	さばのしょうがに きゅうりのうめおかかあえ とんじる	○	ー	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ いりこ　★みそ	★きゅうり ★もやし ばいにく にんじん ★ごぼう ★だいこん ★ねぎ しょうが　こんにゃく	こめ むぎ ★じゃがいも	629	25.6
23	月	○	ジューシー	ゴーヤチャンプルー もずくスープ ちんすこう	ー	ー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ ひじき あつあげ たまご かつおぶし もずく	しいたけ にんじん ゴーヤ ★キャベツ えのきたけ ★ねぎ	こめ さとう あぶら はくりきこ ラード	595	20.4
24	火	○	むぎごはん	ししゃもフライ こまつなのあえもの じゃがいものみそしる	○	ー	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ わかめ あぶらあげ いりこ ★みそ	こまつな ★もやし にんじん たまねぎ ★ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	598	20.5
25	水	○	カレーライス	フルーツヨーグルト ふくじんづけ	○	ー	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ チーズ ヨーグルト 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 みかん おうとう ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	682	22.2
26	木	○	ミルクパン	スパゲッティシシリアン フレンチサラダ みかんクレープ	ー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ツナ　こんぶ	にんじん たまねぎ ★なす コーン ★キャベツ ★きゅうり トマト	パン スパゲティー あぶら さとう みかんクレープ	671	26.5
27	金	○	むぎごはん	やさいとこんぶのうまに さんまのかんろに すいか	○	ー	ぎゅうにゅう とりにく やさいこんぶ さんま いりこ	こんにゃく いんげん ★ごぼう にんじん ★すいか	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	667	26.8
30	月	○	げんまいごはん	かきあげうどん ほうれんそうとたまごのあえもの	○	ー	ぎゅうにゅう いりこ とりにく たまごそぼろ	かきあげ たまねぎ にんじん ★ねぎ しいたけ ほうれんそう	こめ　げんまい うどん あぶら ごま さとう	648	19.3

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

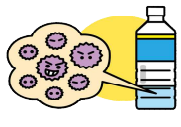
※　都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

これからの季節に気を付けなくてはいけないのが熱中症です。

“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。