

7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			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		えいようか 栄養価		
ひ 日にち ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳	おかず		1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー(kcal)
					さかな にく たまご 魚・肉・卵 だいずせいひん 大豆製品	ぎゅうにゅうこさかな 牛乳・小魚 かい そう 海 藻	りょ(おうしよくやさい 緑黄色野菜	たんしよくやさい 淡色野菜 きのこ・果物	こめ 米・パン いも めん・芋	ゆ し らい 油脂類	たんぱく質(g)
1 (火)	むぎごはん 	○	ぶたにくのばいにくいため きりぼしだいこんのヘルシーサラダ ごじる		ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめ きりぼしだいこん もやし しいたけ	★こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごま マヨネーズ	696
2 (水)	まめごはん 	○	カレーうどん きゅうりのかぼすあえ いちごゼリー		だいず ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース ★きゅうり	★こめ めん さとう いちごゼリー	あぶら	591
3 (木)	しろごはん 	○	えだまめとうふのミンチカツ ひじきとりささみのごまあえ なすのみそしる		ミンチカツ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ★ねぎ	★きゅうり ★なす たまねぎ	★こめ	あぶら ドレッシング	22.4
4 (金)	ちらしずし 	○	いわしのかんろに こまつなのごまあえ うおそうめんじる 		とりにく きんしたまご うおそうめん とうふ オーシャンキング いわしのかんろに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや ねぎ こまつな	ごぼう たけのこ しいたけ	★こめ さとう	ごま	15.0
7 (月)	しよくパン 	○	チリビーンズ レモンドレッシングサラダ たなばたゼリー 		ぎゅうにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ★きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	パン じゃがいも こむぎこ さとう たなばたゼリー	あぶら マーガリン オリーブオイル	20.3
8 (火)	むぎごはん 	○	チキンなんばん タルタルソース(たまごなし) こまつなのごまずあえ かぼちゃのみそしる		とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	かぼちゃ ねぎ こまつな	たまねぎ	★こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら タルタルソース ごまあぶら ごま	21.5

* 都合により献立が一部変更になることがあります。

* 2学期の給食は8月28日から始まります。

* ★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。

7月7日は「七夕」★

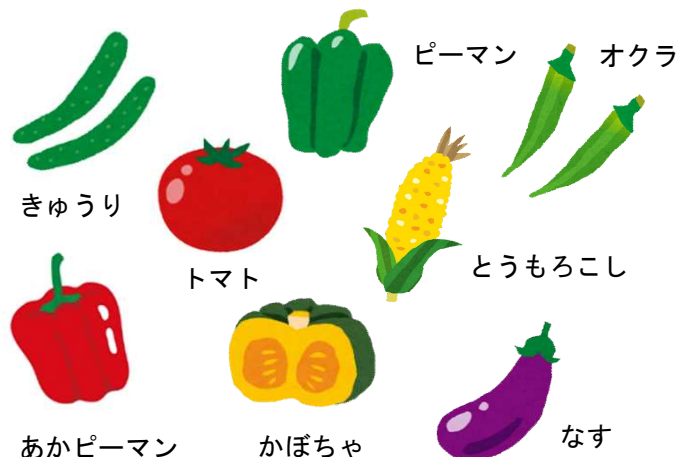
この日の夜、天の川の両岸にある“ひこ星と、“織姫”が、1年に1度だけ会うことができるといふ、伝説に基づいた星祭りの行事です。七夕には、笹を立てて短冊に願い事を書いたり、ちらし寿司やそうめんを食べたりする風習があります。7日がパンの日なので、少し早いですが4日にちらし寿司と天の川に見立てた魚そうめん汁、7日にはみなさんが選んだ七夕ゼリーを出します。行事食を味わいましょう。



今が旬の“夏野菜”

7月の給食には、夏野菜をたくさん入れています。夏野菜には水分がたくさん含まれているので、夏の暑さでほてった体を冷やすはたらきがあります。

また、旬の食べ物なのでおいしく、栄養もたくさん含まれています。おいしい夏野菜をたくさん食べて、夏の暑さを乗りきりましょう！



7 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

こ ん だ て め い 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 ちょうし 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		えいようか 栄養価		
ひ 日	しゅしよく 主 食	牛 乳	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 ぎゅうにゅうこさかな 牛乳・小魚 かい そう 海 藻	3群:カロテン りょ(おうしよくや さい) 緑黄色野菜	4群:ビタミンC たんしよくや さい 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 こめ 米・パン めん・芋	6群:脂質 ゆ し り 油脂類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
9 (水)	しろごはん 	○	ジャージャン豆腐 ツナサラダ	ぶたにく あつあげ あかみそ ツナ	ぎゅうにゅう	★ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎ しいたけ コーン	★こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら オリーブオイル	613 23.8 21.0	
10 (木)	むぎごはん 	○	なっとうどん  きりぼしだいこんのオーロラサラダ はるさめスープ	ぎゅうにく ぶたにく なっとう だいず かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	オクラ こまつな にんじん あかピーマン	しょうが たまねぎ えのきたけ きくらげ きりぼしだいこん きゅうり コーン	★こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら マヨネーズ	649 23.7 24.0	
11 (金)	むぎごはん 	○	なつやさいカレー かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにく きんときまめ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ かいそうサラダ	にんじん ★かぼちゃ	たまねぎ とうがん コーン しょうが にんにく みかん ★きゅうり	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	651 22.2 19.1	
14 (月)	ソフト フランスパン 	○	いちじくジャム とりのワインに キャロットラペ パンプキンスープ	しろいんげんまめ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ セロリ	ソフトフランスパン いちじくジャム さとう	バター あぶら オリーブオイル	623 27.1 24.0	
15 (火)	しろごはん 	○	ピリッとにくじゃが ひじきいりごまあえ げんきヨーグルト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく ★きゅうり もやし	★こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	614 22.8 14.9	
16 (水)	むぎごはん 	○	マーボーはるさめ もやしのごまずあえ いわしかりかりフライ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし いわしかりかりフライ	にんじん ★ピーマン ★ねぎ	★なす たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	★こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	719 26.1 26.2	

* 都合により献立が一部変更になることがあります。

* 2学期の給食は8月28日から始まります。

* ★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



〈作り方〉

- ①オクラは5mmの輪切りにし、下茹でしておく。
 - ②フライパンに油を入れて、温まったら牛ひき肉、豚ひき肉、おろし生姜を入れて炒める。
 - ③肉の色が変わったら、三温糖と濃口醤油で肉に味をつけてさらに炒める。
 - ④オクラ、ひきわり納豆、ひきわり大豆を入れてさっと炒めて完成。
- ★味見をして三温糖、濃口醤油で調整してください。

ひとくちメモ

7月10日は「納豆の日」にちなんで、「なっとう丼」を出します。「なっとう丼」とは、肉や納豆、野菜などを一緒に炒めた具をご飯にかけて食べる 丼 料理です。子どもたちに人気のメニューの1つで、納豆が苦手な子でも食べやすいようでした。具をアレンジして、ぜひ作ってみてください！

今月の
ふくつ育ち



こめ



きゅうり



なす



ピーマン



かぼちゃ



ねぎ