



れいわ ねんど
令和7年度

7月のきゅうしょく



コミュニティ・スクール 福間南
ふくつしりつ ふくまみなみしょうがっこう
福津市立福間南 小学校

こんだてめい			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギー
ようび	牛乳	主食	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	調味料	(kcal)
曜日		おかず	魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 きのこ・果物	米・パン めん・芋	油脂類		たんぱく質 (g)
1 か火	○	むぎ 麦ごはん	いわしのしょうがに わかめのすましじる ゴーヤのみそいため	いわしのしょうがに とうふ ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ ゴーヤ しょうが ねぶかねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	しょうゆ さけ かつおだし しお みりん	610 23.1
2 すい水	○	ワンローフ パン	いちごジャム ビーンズシチュー キャベツとハムのサラダ	ぶたにく だいず あおえんどうまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ハム	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも さとう	ケチャップ コンソメ ハヤシルウ しお あかワイン こしょう りんごす マスタード	593 23.3
3 もく木	○	キムチ ごはん	スタミナぶたじる ごぼうサラダ レモンゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キムチ しょうが こんにゃく にんにく きゅうり ごぼう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま ゼリー たまごふしよ マヨネーズ	いりこだし しょうゆ	635 19.6
4 きん金	○	むぎ 麦ごはん	いそべに はるさめのあまずあえ かなぎのつくだに	とりにく だいず ちくわ あつあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう ひじき かなぎのつくだに	にんじん	ごぼう もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら はるさめ	しょうゆ さけ す	621 23.2
7 げつ月	○	むぎ 麦ごはん	ほしがたミンチカツ とうふのみそしる こんさいのきんぴら ちいさなたなばたゼリー(パインあじ)	ミンチカツ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ えのきだけ れんこん ごぼう しらたき えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	いりこだし しょうゆ みりん さけ	675 22.8
8 か火	○	むぎ 麦ごはん	ホイコーロー ほうれんそうのちゅうかあえ ひじきのつくだに	ぶたにく あかみそ ハム	ぎゅうにゅう ひじきのつくだに	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ たけのこ えりんぎ にんにく ねぶかねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん	しょうゆ ソース さけ みりん す トウバンジャン	574 20.9

*都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。

飲み物での上手な水分補給法



梅雨がおわると、本格的なあつさがやってきます。

熱中症予防のためにも、食事やのみものからしっかりと水分をとりましょう。

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

今月のふくつそだち



※天候等により、変更になる場合があります。ご了承ください。

こんだてめい				主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
曜日	牛乳	主食	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		
9 水	○	しょくパン	ハンバーグマトソース コンソメスープ コーンサラダ	ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら	ケチャップ ソース さけ ブイヨン コンソメ こしょう しお りんごす マスタード	597 25.1
10 木	○	むぎ 麦ごはん	あつあげとりにくのあまからに ツナときゅうりのすのもの オレンジ	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにやく たけのこ しいたけ きゅうり もやし オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ りんごす	594 24.3
11 金	○	むぎ 麦ごはん	ししゃもフリッター かきたまじる きりぼしだいこんのいために	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター	ほうれんそう にんじん	えのきだけ たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお かつおだし さけ	694 23.8
14 月	○	むぎ 麦ごはん	ぎょうざ ごもくスープ もやしのごまずあえ	ぎょうざ ぶたにく うずらたまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぶかねぎ たまねぎ きくらげ しょうが きゅうり もやし	こめ むぎ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	とりがらすープ ちゅうかスープ しょうゆ さけ す	612 21.4
15 火	○	むぎ 麦ごはん	なつやさいのカレー フルーツあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす えだまめ にんにく パイナップル もも りんご	こめ むぎ じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら	カレールーウ ケチャップ ソース とりがらすープ	624 16.8
16 水	○	ソフト フランス	なすとひきにくのスパゲティー ツナサラダ	ぶたにく とりレバー だいず ツナ	ぎゅうにゅう	トマト パセリ	たまねぎ なす にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	パン スパゲティー さとう	あぶら オリーブオイル	ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう す りんごす	574 25.9

*都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。

☆夏休みの食生活のポイント☆



もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです。
楽しい夏休みを過ごすために、暑さにまけない食生活を心がけて元気にすごしましょう♪

①朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。
しっかり食べましょう。

②早ね・早おきをしよう



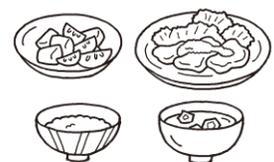
夏休みも生活リズムが乱れないように、早ね・早おきをしましょう。

③つめたいものとりすぎに気をつけよう



つめたいものばかり食べると胃腸がよわって食欲が低下してしまいます。

④バランスのよい食事をとろう



主食だけでなく、肉や魚などの主菜や、やさいを使った副菜も心がけて食べましょう。