

7がつのこんだてひょう

令和7年7月 福津市立神興小学校

にち	ようび	牛乳	こんだてめい		いりこ	こんぶ	しょくひん			ねつりょう	たんぱくしつ
			しゅしょく	おかず			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	エネルギーになる		
1	火	○	むぎごはん	ホイコーロー わかめスープ	○	-	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ★わかめ いりこ	★キャベツ にんじん たまねぎ にんにくのめ しょうが にんにく ★ねぎ きくらげ	こめ むぎ あぶら でんぷん	582	24.2
2	水	○	キムチ ごはん	ほうれんそうともやしのナムル スタミナとんじる	-	-	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ★みそ	しょうが にんじん キムチ ごぼう ほうれんそう ★もやし きくらげ にんにく だいこん こんにゃく こまつな	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	576	23.3
3	木	○	ワンローフ パン	とりにくのトマトに コーンサラダ ヨーグルト	-	○	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト こんぶ	にんじん たまねぎ ★なす トマト こまつな にんにく コーン ★キャベツ ★きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう	574	27
4	金	○	むぎごはん	ちゃんぽんみそしる なつやさいのみそいため	○	-	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく えび いか あさり かまぼこ チーズ ★みそ	★もやし たまねぎ にんじん こまつな ★ピーマン ★ズッキーニ ★とうがん ★なす ★トマト しょうが	こめ むぎ あぶら さとう	585	25.2
7	月	○	ごもくずし	いとかんてんサラダ うおそうめんじる たなばたパインゼリー	-	-	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あぶらあげ きんしたまご わかめ かんてん うおそうめん とうふ	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ いんげん ★キャベツ きゅうり コーン ★オクラ ★ねぎ	こめ さとう あぶら ふ パインゼリー	590	21.5
8	火	○	むぎごはん	かしわとあつあげのあまからに つなとやさいのごまだれあえ れいとうみかん	○	-	ぎゅうにゅう いりこ とりにく あつあげ ツナ	にんじん しいたけ いんげん ★キャベツ ほうれんそう みかん こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう ごま	614	25.6
9	水	○	なつやさい カレー	フルーツナタデココ ふくじんづけ	○	-	ぎゅうにゅう ぶたにく おから きんときまめ チーズ いりこ	★かぼちゃ たまねぎ ★ズッキーニ ★なす えだまめ しょうが にんにくりんご みかん おうとう あまなつみかん ナタデココ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	663	21.3
10	木	○	しょくパン	なすとひきにくのスパゲッティ ひじきのサラダ	-	○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりレバー だいず ツナ ひじき こんぶ	たまねぎ ★なす トマト にんにく コーン ★きゅうり にんじん	パン あぶら スパゲッティ さとう	578	27.2
11	金	○	おやこどん	かいそうとツナのサラダ すいか	-	-	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ かつおぶし かいそうサラダ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ★ねぎ ★キャベツ ★きゅうり コーン すいか	こめ むぎ さとう でんぷん ドレッシング	628	27.4
14	月	○	むぎごはん	たちうおフライ せんぎりだいこんのソースいため とうがんのみそしる	○	-	ぎゅうにゅう たちうお さつまあげ かつおぶし あおのり わかめ あぶらあげ いりこ ★みそ	だいこん ★キャベツ にんじん たまねぎ ★とうがん こまつな	こめ むぎ あぶら	631	21.1
15	火	○	だいこん なめし	タイピーエン ごぼうサラダ ぶどうゼリー	○	-	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく うずらたまご えび かまぼこ ツナ	だいこんば たまねぎ にんじん ★キャベツ たけのこ きくらげ きぬさや ごぼう だいこん	こめ むぎ はるさめ マヨネーズ さとう ぶどうゼリー	600	20.4
16	水	○	むぎごはん	いわしおかかに やさいとひじきのあえもの すましる	○	-	ぎゅうにゅう いわし ひじき とりにく とうふ わかめ いりこ	こまつな ★キャベツ ★もやし ★ねぎ えのきたけ にんじん	こめ むぎ さとう	570	24.7
17	木	○	ソフト フランス	ぶたにくのフリカッセ フレンチサラダ マーガリン	-	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こんぶ	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく コーン ★キャベツ ★きゅうり	パン マーガリン はくりきこ バター あぶら さとう	594	24.9

★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。

こんげつ 今月のふくつ育ち



たちうお



たちうおは、見た目は細長く、銀色で、とても美しい魚です。太い刀のような姿から、漢字では「太刀魚」と書きますが、「立ち魚」とも呼ばれます。これはたちうおの独特な泳ぎ方に由来します。たちうおは泳ぎが上手ではなく、立ち泳ぎをしながらえさを食べます。そこからこの名がついたといわれます。たちうおには筋肉をつくる材料となるたんぱく質が豊富です。淡泊なあっさりした味ですが、そのまま焼いても、刺し身にしても食べてもおいしい魚です。ただし、骨が多く細かいから調理するときや食べるときにはよく注意してください。