

学校給食献立予定表

令和7年7月

福津市立福間東中学校

日付曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (火)	ワンローパン 	☆	豚肉 鶏レバー 金時豆 お魚ソーセージ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト 人参	★なすび キャベツ にんにく コーン	★胡瓜 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 スパゲッティ いちじくジャム	油 アーモンド	810 33.2
2 (水)	麦ご飯 	☆	豚肉 ごぼう入りハンバーグ 豆腐 うずらの卵	牛乳	人参 ★ピーマン ほうれん草	玉ねぎ しいたけ もやし にんにく	たけのこ キャベツ 木耳 ★すもも	米 麦 砂糖 春雨	油 ごま油	753 27.0
3 (木)	麦ご飯 	☆	豚肉 豆腐 角天 ハム ロースト大豆	牛乳 糸寒天 しらす干し いりこ	人参 小松菜	たけのこ キャベツ もやし 生姜	しいたけ 木耳 コーン	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま アーモンド	805 31.3
4 (金)	麦ご飯 	☆	さば 角天 大豆 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 ほうれん草 南瓜	玉ねぎ こんにゃく	キャベツ にんにく	米 麦 砂糖	油 ごま	756 35.1
7 (月)	ちらし寿司 	☆	鶏肉 錦糸卵 ミックスピーズ 豆腐 魚そうめん	牛乳 いりこ	人参 いんげん おくら パセリ	ごぼう たけのこ	しいたけ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 でんぷん	油	875 31.1
8 (火)	食パン 	☆	ハムカツ ハム 花かつお 肉団子	牛乳 塩吹き昆布	人参 南瓜	キャベツ コーン しめじ	胡瓜 玉ねぎ たけのこ	パン 砂糖	油	841 28.4
9 (水)	麦ご飯 	☆	さば おから 角天 鶏肉 豆腐 ★みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 ★おくら ★南瓜 ★ねぎ	しいたけ えのき	玉ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	729 32.5
10 (木)	麦ご飯 	☆	ししゃもフライ 1食納豆 切干大根の炒め煮 かきたま中華スープ	牛乳	人参 小松菜	切干大根 玉ねぎ 木耳	糸こんにゃく もやし	米 麦 砂糖	油 ごま	797 27.0
11 (金)	麦ご飯 	☆	鶏肉 大豆 いわしのみぞれ煮 ハム	牛乳 野菜昆布 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ コーン	ごぼう 胡瓜	米 麦 砂糖 じゃが芋 でんぷん	油 ごま ノンエッグマヨ	798 30.4
14 (月)	麦ご飯 	☆	鶏肉 大豆 厚揚げ お魚ソーセージ	牛乳 ひじき しらす干し	人参 枝豆 にら	こんにゃく 切干大根 オレンジ	もやし 木耳	米 麦 砂糖 じゃが芋 でんぷん	油 ごま油	750 28.4
15 (火)	ソフトフランス 	☆	トマトオムレツ ブルーベリージャム ポテトカルボナーラ キウイ 手作り肉団子のスープ	牛乳 チーズ	人参 パセリ ★南瓜	玉ねぎ 木耳 ★スズキニ キャベツ キウイ	にんにく ★スズキニ キャベツ	パン じゃが芋 ブルーベリージャム	油	677 29.3
16 (水)	麦ご飯 	☆	さばのにんにくみそ焼き 切干のソース炒め 春雨のスープ	牛乳 青のり	人参 ★にら	切干大根 キャベツ たけのこ	にんにく 玉ねぎ 木耳	米 麦 砂糖 春雨 じゃが芋	油 ごま	785 27.3
17 (木)	麦ご飯 	☆	南瓜の肉団子カレー フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 ★南瓜	玉ねぎ 生姜 胡瓜 みかん	にんにく キャベツ コーン	米 麦 砂糖 マーマレード 薄力粉	油 バター	881 30.2

* ★のついている野菜は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「福津いいざい」からの地元の野菜・食材を使っています。

* 都合により献立が一部変更になることがあります。

気温が真夏ほど高くない一方で、湿度が高く、体が暑さになれていないこの時期は熱中症に注意です。湿度が高いため、かいた汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいためです。真夏に起こる熱中症と違って、じわじわ進行するので、本人もまわりも気が付くのが遅れ重症化をまねきます。

くちびるが乾いた
口の中がねばねばする ➡ かくれ脱水が始まっています！

水でなく経口補水液(アクエリ・ポカリ)などで、水分補給をしっかりとしましょう。

