



8 がつ 9 がつ の こ ん だ て ひ ょ う



令和7年8、9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	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		
8 / 2 8	木	○	キャロット トパン	まめとソーセージのケチャップに コールスローサラダ かくチーズ	—	—	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ミックスビーンズ だいた チーズ	にんじん たまねぎ ★キャベツ ★きゅうり コーン	パン じゃがいも あぶら	585	21.3
8 / 2 9	金	○	むぎ ごはん	やきにく はるさめスープ	○	—	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく こうやどうふ とびうおボール	★キャベツ にんじん えのきたけ にんにくのめ ★もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	594	25
9 / 1	月	○	セルフ おにぎり	きりぼしだいこんのいために ぶたじる ヨーグルト	—	—	ぎゅうにゅう のり とうふ さつまあげ かなぎつくだに ぶたにく あぶらあげ ★みそ ヨーグルト	きりぼしだいこん にんじん ★ごぼう ★ねぎ しょうが こんにやく	こめ むぎ あぶら さとう さといも じゃがいも	608	23
2	火	○	むぎ ごはん	とりにくとだいたいのあげに きゅうりとわかめのすのもの とうふのみそする	—	—	ぎゅうにゅう とりにく だいた ★わかめ しらす とうふ ★みそ	しょうが たまねぎ りんご にんにく ★きゅうり えのきたけ ★ねぎ	こめ むぎ でんぶ ★こめこ あぶら さとう	653	25.4
3	水	○	むぎ ごはん	チキンストロガノフ ポテトサラダ	—	—	ぎゅうにゅう とりにく だいた ハム	にんじん たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム しめじ えだまめ ★きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ	652	23.5
4	木	○	ワンロー フパン	トマトオムレツ  きりぼしだいこんとひじきのサラダ コンソメスープ やきプリンタルト	—	—	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン トマトオムレツ	きりぼしだいこん ★きゅうり にんじん たまねぎ ★キャベツ	パン さとう あぶら やきプリンタルト	618	20.4
5	金	○	むぎ ごはん	あじフライ かぼちゃのみそする ゆずあえ	○	—	ぎゅうにゅう あじ あつあげ ★みそ いりこ	★かぼちゃ たまねぎ ★ねぎ ★キャベツ にんじん きりぼしだいこん ★きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう	600	21.4
8	月	○	むぎ ごはん	マーボーはるさめ きりぼしパンバンジー おとうふしゅうまい	—	—	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりささみ しゅうまい	にんじん しいたけ ★なす ★ピーマン たまねぎ ★ねぎ にんにく しょうが コーン きりぼしだいこん こまつな	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごま ラーゆ	623	22.0
9	火	○	むぎごはん せんたく デザート	さといものそばろに ちんげんさいとツナのあえもの マンゴープリン/ライチゼリー/なしゼリー/ももゼリー	○	—	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね ツナ いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ こんにやく ちんげんさい ★もやし	こめ むぎ さといも あぶら さとう デザート♪	613	22.6
10	水	○	むぎ ごはん	にくじゃがカレーあじ こまつなときりぼしだいこんのあえもの オレンジ	○	—	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんときまめ ツナ いりこ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ こまつな きりぼしだいこん オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	601	24.1
11	木	○	パイン パン	なすとひじきのスパゲッティ 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 だいた 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 さとう スパゲッティ	570	26.4

★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。

さいがい 災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。



お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

みず 水



生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。

やさい 野菜ジュース



野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりに使えます。

チーズ・かまぼこ



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。

かし 菓子



米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。



9 がつ の こ ん だ て ひ ょ う



令和7年9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			ねっ りょう	たんぱく しつ
			しゅしょく	おかず			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		
12	金	○	ポーク カレー	かいそうサラダ ふくじんづけ		—	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ チーズ ★わかめ いとかんてん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ りんご ★キャベツ ★きゅうり コーン ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	634	20.9
16	火	○	むぎ ごはん	とうふのちゅうかに あげがらめ	—	—	ぎゅうにゅう とうふ いりこ ぶたにく かまぼこ だいず	にんじん たけのこ しいたけ ★キャベツ しょうが	こめ むぎ でんぶん あぶら ★さつまいも さとう	679	29.3
17	水	○	むぎ ごはん	いそべに ごぼうサラダ	○	—	ぎゅうにゅう とりにつく だいず ちくわ あつあげ ひじき ツナ いりこ	にんじん ごぼう きゅうり えだまめ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	645	27.0
18	木	○	しょく パン	チリコンカン アメリカンサラダ	—	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だいず こんぶ	たまねぎ にんじん ★セロリー にんにく ★キャベツ ★きゅうり コーン	しょくパン あぶら さとう ポテトチップス	590	24.4
19	金	○	むぎ ごはん	さけのゆうあんやき ごもくまめ もずくのすましじる	○	—	ぎゅうにゅう さけ だいず さつまあげ もずく とうふ とりにつく いりこ	にんじん しいたけ れんこん いんげん ★ねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら	541	28.3
22	月	○	むぎ ごはん	はっちゃんとうふ ナムル れんこんいりつくね	—	—	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しらす れんこんつくね	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ★ねぎ だいこん ★にら ★もやし きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	589	23.4
24	水	○	むぎ ごはん	さばのにんにくみそやき うめかつおあえ ワンタンスープ	—	—	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく ★みそ	にんにく ほうれんそう ★もやし ばいにく たまねぎ にんじん きくらげ ちんげんさい	こめ むぎ さとう ワンタン	620	24.3
25	木	○	ワンロー フパン	ミネストローネ グリーンサラダ ツナオムレツ	—	○	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげん たまご ツナ チーズ こんぶ	たまねぎ にんじん ★キャベツ ★セロリー にんにく トマト パセリ ★きゅうり アスパラガス えだまめ	パン あぶら さとう マヨネーズ	543	25.5
26	金	○	むぎ ごはん	ビビンバ わかめスープ	○	—	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんしたまご ★わかめ ベーコン とうふ いりこ	だいこん にんにく ほうれんそう にんじん ★もやし きくらげ ★ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	558	24.4
29	月	○	とりめし	れんこんサラダ なすのみそじる	—	—	ぎゅうにゅう とりにつく ハム とうふ ★わかめ あぶらあげ ★みそ	にんじん ★ごぼう にんにく れんこん コーン ★きゅうり えだまめ ★もやし ★なす ★ねぎ	こめ さとう りんごジャム あぶら マヨネーズ	586	20.9
30	火	○	むぎ ごはん	チキンなんばん タルタルソース やさしいソテー ざぶじる	—	—	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン	★キャベツ こまつな コーン ★かぼちゃ ★だいこん しいたけ にんじん ★ごぼう	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう タルタルソース じゃがいも	657	24.7

★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。

まいにち きゅうしょく くふう 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

たの 楽しく 食べられる
ふん い き つく 雰囲気を作ろう!



おおごえ さわ かって うご まわ 大声で騒いだり、勝手に動き回ったりすると周りの人は落ち着いて食べることができません。テーブルクロスをし 敷いたり、先生にお客様になってもらったりするなどの工夫も楽しいですね。

みんなで いっしょ 一緒に
たの わだい えら 楽しめる話題を選ぼう!



たの かいわ 楽しく会話をして、みんながニコニコして食べられると食事はさらにおいしくなります。人のいやがる話や汚いものの話など、食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

「おいしい!」は 楽しく
た 食べるまほうの言葉!



りょうり 料理をほめ、おいしく食べていると、にがて た もの ひと 苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物を深く味わう感性や教養を磨き、「言葉のスパイス」をたくさん給食にかけていきましょう。

