

8・9月の献立予定表(1)

令和7年度 福津市立福間中学校

日	曜	献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	エネルギー (kcal)
		主食	おかず	1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:加糖 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		
28	木	麦ご飯 	錦糸卵 鶏飯(けいはん)汁 鶏飯(けいはん)具 キャベツのメンチカツ	錦糸卵		人参 小松菜	干し椎茸 しょうが たくあん			からスープ かつお節 塩 昆布 薄口醤油 みりん 濃口醤油	745 26.3
29	金	豚キムチ ご飯 	ほうれん草とキャベツのゴマドレ和え 厚揚げともずくの味噌汁 冷凍みかん	豚肉 ツナ(まぐろ)		人参 ほうれん草 キャベツ	白菜キムチ ごぼう 生姜 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋		テンメンジャン コチジャン みりん 濃口醤油 ごまドレッシング 酢 醤油 煮干し	805 28.9
1	月	麦ご飯 	あおさ入りホキフライ 小松菜とキャベツのアーモンド和え 乾物の味噌汁 【防災の日】	ホキフライ		小松菜	キャベツ もやし 干し椎茸 切干大根		油 アーモンド マロニー	濃口醤油 煮干し	724 24.9
2	火	ナン 	バターチキンカレー チエナサラダ アイスクリーム	鶏肉 豆乳 脱脂粉乳 金時豆 チエナ(ひよこ豆)		トマト 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ コーン 赤玉ねぎ		油 バター 油	カレールウ ワイン カレー粉 ガラムマサラ からスープ インドカレー屋さんの謎ドレッシング 酢 レモン汁	813 29.7
3	水	麦ご飯 	鯖のにんにくみそ焼き ごぼうのごまマヨ和え 厚揚げとじゃが芋の味噌汁	さば 米みそ 鶏ささみ しらす干し		人参	にんにく ごぼう きゅうり 切干大根 ほうれん草 玉ねぎ	砂糖 砂糖 じゃが芋		酒 薄口醤油 みりん 酢 濃口醤油 煮干し	823 26.2
4	木	麦ご飯 	かぼちゃのそぼろあんかけ とうがのみそ汁 冷奴(豆腐・減塩醤油)	鶏ミンチ 鶏レバー ひよこ豆 油揚げ 米みそ		かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 とうがん もやし えのきだけ	じゃが芋 油 黒砂糖 でん粉		酒 みりん 濃口醤油 煮干し 減塩醤油	801 27.6
5	金	麦ご飯 	さとう梨(なし)!?肉みそ 具だくさんサンラータン フルーツ杏仁風プリン 【令和5年度料理コンクール受賞作品】	豚ミンチ 高野豆腐 麦みそ 豆腐 卵		人参 赤ピーマン	干し椎茸 にんにく 玉ねぎ 生姜 枝豆 梨 切干大根 きくらげ		油 ごま油	酒 みりん 濃口醤油 テンメンジャン 一味 酢 濃口醤油 ラー油 黒こしょう 中華スープ	817 29.6

*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。

*米は「宗像地区産元気つくし」を使用しています。

*□印の食品は、福津市でつくられた地場産物を使用予定です。「ふれあい広場ふくま」と「あんずの里市利用組合」から納品されます。



<給食だよ!>

9月1日は「防災の日」です。広く国民の一人一人が台風、高潮、津波、地震などの災害について、認識を深め、これに対処する心がまえを準備しようというねらいのもと、昭和35年に創設されました。学校でも定期的に防災訓練を実施して災害時の行動などについての理解を深めていますね。

「食べること」の備えもとても重要です。

みなさんは、「日常備蓄」という考え方を知っていますか。

家庭で使う食料品や生活必需品を日ごろ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っていかうとする考え方です。

食料品の場合は、消費期限や賞味期限についてよく確認する必要がありますが、日頃からいろいろなことを意識しながら無駄なく食品を使用していきたいものですね。

9月1日の給食の汁物の「乾物の味噌汁」は、「長期保存が可能な食品」である、乾物(わかめ、高野豆腐、干し椎茸、切干大根、マロニー)とみそを使ってつくります。

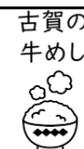
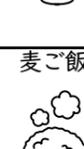
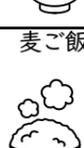
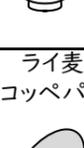
防災について考える機会にしましょう。

お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

<p>水</p>  <p>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。</p>	<p>野菜ジュース</p>  <p>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。</p>	<p>チーズ・かまぼこ</p>  <p>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。</p>	<p>菓子</p>  <p>米菓や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。</p>
---	---	--	--

8・9月の献立予定表(2)

令和7年度 福津市立福間中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	エネルギー(kcal)	
			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			たんぱく質(g)
8	月	古賀の牛めし 	がめ煮 鶏肉 高野豆腐 大豆		人参 人参 いんげん	玉ねぎ つきこんにやく れんこん ごぼう こんにやく	米 麦 砂糖 里芋 黒砂糖 砂糖	油 油 砂糖	コンソメ 塩 醤油 酒 酒 濃口醤油 薄口醤油 濃口醤油 酢	825 32.8	
9	火	パン コッペパン 	鯖のマスタード焼き ポテトサラダ ラビオリとうずら卵のミルクスープ	さば いんげん豆 豆乳 ラビオリ うずら卵		人参 人参 人参	りんご きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ きくらげ	じゃが芋 じゃが芋 じゃが芋	ケチャップ 粒マスタード ワイン 濃口醤油 塩 塩 こしょう 酢 パイオン コンソメ 薄口醤油 こしょう	828 35.3	
10	水	麦ご飯 	ほきとじゃが芋の梅がらめ 中華スープ バナナ 1/2本	ほき(粉付き) レバー 竜田揚げ 豆腐 茎わかめ		人参 人参 人参	じゃが芋 じゃが芋 じゃが芋	砂糖 油 油 ごま油	梅びしお 濃口醤油 酒 中華スープ こしょう	729 26.2	
11	木	定期考査のため給食はありません									
12	金	定期考査のため給食はありません									
16	火	食パン 	キドニー豆のカレー煮込み アーモンドサラダ いちじくジャム	豚ミンチ 牛ミンチ 鶏レバー 赤いんげん豆	脱脂粉乳	人参 人参	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	じゃが芋 アーモンド 油	カレールウ カレー粉 濃口醤油 酢 りんご酢 塩 こしょう	792 30.1	
17	水	麦ご飯 	さんまの甘露煮 ほうれん草の辛子マヨ和え 厚揚げの味噌汁	さんま甘露煮 鶏ささみ 厚揚げ 米みそ		人参 人参	れんこん コーン もやし 切干大根	マヨネーズ じゃが芋 米 麦	ねり辛子 りんご酢 醤油 煮干し	742 26.2	
18	木	麦ご飯 	ピリッと肉じゃが 小松菜とキャベツのごま和え	牛肉 ツナ(まぐろ)		人参 人参	枝豆 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン	じゃが芋 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ごま	コチジャン 濃口醤油 濃口醤油	809 24.3
19	金	麦ご飯 	厚揚げの肉みそチーズ焼き キャベツのガーリック炒め 沢煮椀(さわにわん)	豚ミンチ 厚揚げ レンズまめ 赤みそ	チーズ	にら 人参	枝豆 玉ねぎ 生姜 キャベツ にんにく ごぼう もやし	砂糖 油 マロニー 油 でん粉	ケチャップ 濃口醤油 酒 塩 こしょう 醤油 塩 昆布	781 28.3	
22	月	萩ご飯 	子持ちししゃもフリッター 2尾 根菜キムチきんぴら なすの赤だし味噌汁 ミニおはぎ 【お彼岸20~26日】	小豆 豚肉 油揚げ 赤みそ 米みそ	ししゃもフリッター	人参 人参	枝豆 れんこん ごぼう 白菜キムチ なす えのきだけ 玉ねぎ	米 もち米 油 砂糖 ごま油 ごま	酒 塩 トウバンジャン 濃口醤油 煮干し	834 26.7	
24	水	麦ご飯 	五目煮 冷しゃぶサラダ カリボリいりこ	鶏肉 大豆 厚揚げ 根菜入りつくね 豚肉		人参 人参	こんにやく ごぼう れんこん 玉ねぎ キャベツ	じゃが芋 黒砂糖 砂糖	濃口醤油 酒 みりん 酢 薄口醤油 濃口醤油 酒	803 30.3	
25	木	麦ご飯 	八珍豆腐(はっちんどうふ) ごぼうと茎わかめのマヨ和え ミニトマト 1個	豚肉 えび あさり 豆腐 高野豆腐 鶏ささみ		人参 人参	キャベツ 玉ねぎ ゆでたけのこ ごぼう きゅうり コーン	砂糖 油 でん粉 砂糖	ごま油 油 マヨネーズ	濃口醤油 酒 りんご酢 濃口醤油	754 30.0
26	金	麦ご飯 	金時豆コロッケ 小松菜と卵のアーモンド和え 厚揚げとなすの味噌汁 りんご 1/6個	卵そぼろ 厚揚げ 米みそ		人参 人参	キャベツ 玉ねぎ なす	金時豆コロッケ 油 砂糖 アーモンド じゃが芋	濃口醤油 煮干し	838 23.5	
29	月	麦ご飯 	野菜入り卵焼き 儀助煮(ぎすけに) スタミナ豚汁	野菜入り卵焼き 大豆 豚肉 油揚げ 米みそ 赤みそ		人参 人参	ごぼう こんにやく 玉ねぎ しめじ 生姜 にんにく	米粉 砂糖 じゃが芋 油	ごま油 煮干し	酒 濃口醤油 煮干し	773 30.4
30	火	ライ麦 コッペパン 	鯖の香草焼き イタリアンサラダ スープミネストラ りんごジャム	さわら ベーコン いんげん豆	粉チーズ	人参 人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ にんにく	じゃが芋 砂糖 りんごジャム	マヨネーズ オリーブ油	パセリ バジル ワイン 酢 コンソメ 塩 パイオン バジル	794 31.5

*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。

*米は「宗像地区産元気つくし」を使用しています。

*□印の食品は、福津市でつくられた地場産物を使用予定です。「ふれあい広場ふくま」と「あんずの里市利用組合」から納品されます。

