



れいわ ねんど
令和7年度

11月のきゅうしょく



コミュニティ・スクール福岡南
ふくつしりつ ふくみなみしょうがっこう
福津市立福岡南 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	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	調味料	(kcal) たんぱく質 (g)
4 か火	○	むぎ 麦ごはん	さつまいもてんぷら あかだしみそしる こんさいのきんぴら	あさり とうふ あぶらあげ みそ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	えのきだけ たまねぎ れんこん ごぼう しらたき えだまめ	こめ むぎ さつまいもてんぷら さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いりこだし しょうゆ さけ みりん	636 18. 9
5 すい水	○	しよく 食パン	いちごジャム ビーンズシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	ぶたにく だいず ひよこまめ えんどうまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えだまめ マッシュルーム とうもろこし オレンジ	パン ジャム じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ ハヤシルウ コンソメ あかワイン しお こしょう りんごす	618 24. 0
6 もく木	○	いりだいず ごはん	いわしのおかか だぶ やさいのごまあえ	いわしのおかか だいず とりにく あつあげ かまぼこ ささみ	ぎゅうにゅう あじわかめ	にんじん	たけのこ れんこん しらたき しいたけ しょうが キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ さといも でんぷん さとう ふ	ごま	しょうゆ しお かつおだし	612 28. 7
7 きん金	○	むぎ 麦ごはん	じゃがいもとうやどうふのもの はるさめとかいそうのサラダ なっとう	とりにく こうやどうふ きんしたまご なっとう	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき もやし きゅうり きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ す	630 25. 2
10 げつ月	○	むぎ 麦ごはん	ししゃもフライ だんごじる ひじきのいために	とりにく みそ だいず	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい しいたけ れんこん えだまめ	こめ むぎ すいとん さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	いりこだし しょうゆ みりん	663 22. 0
11 か火	○	むぎ 麦ごはん	こんさいカレー フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん えだまめ にんにく しょうが りんご パナナ パイナップル もも	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	カレーウ とりがらすー しょうゆ	627 18. 8
12 すい水	○	こめこ コッペパン	ミートオムレツ ラビオリのスー ツナとやさいのサラダ	ミートオムレツ ラビオリ しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ブイヨン コンソメ しお こしょう りんごす	589 29. 1
13 もく木	○	たかな ごはん	ぶたじる こまつなともやしのあえもの さつまポテト	たまごそぼろ ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たかなづけ ごぼう だいこん こんにゃく きゅうり もやし きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう さつまポテト	ごまあぶら ごま	いりこだし しょうゆ す	582 18. 8
14 きん金	○	むぎ 麦ごはん	マーボーどうふ ちゅうかサラダ みかん	ぶたにく とうふ あつあげ レンズまめ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん	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 ケチャップ トウバンジャン す しお	641 23. 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。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがたいという意味です。

今月のふくつぞだち



こめ



キャベツ



はくさい



だいこん



ごぼう



さつまいも



みかん

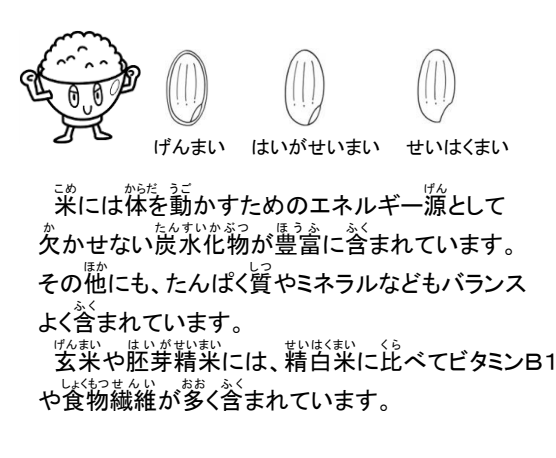
※天候等により、変更になる場合もあります。ご了承ください。

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)
ようび曜日	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		
15 土	○	ピタパン	チリコンカン ポテトサラダ	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり	ピタパン こむぎこ じゃがいも	あぶら たまごふしように マヨネーズ	ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース ソース コンソメ パプリカ チリパウダー しお こしょう	613 25. 5
18 火	○	むぎ 麦ごはん	こいわしフライ ちゅうかふうコーンスープ こんさいのにくみそいため	たまご ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう こいわしフライ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ コーンクリーム とうもろこし れんこん ごぼう ねぶかねぎ しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	ブイヨン ちゅうかスープ しょうゆ みりん さけ	680 23. 5
19 水	○	ワンローフ パン	いちじくジャム スパゲティークリームソース アーモンドサラダ	えび あさり ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ジャム スパゲティ こむぎこ さとう	バター あぶら アーモンド	コンソメ しお こしょう しろワイン りんごす	592 24. 2
20 木	○	むぎ 麦ごはん	すきやき はるさめのあまずあえ かなぎのつくだに	ぎゅうにく やきどうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう かなぎのつくだに	にんじん	たまねぎ はくさい しらたき ねぶかねぎ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん す	604 21. 7
21 金	○	チキン ライス	コンソメスープ ごぼうサラダ りんごゼリー	とりにく ベーコン しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム えのきだけ ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも りんごゼリー	あぶら ごま たまごふしように マヨネーズ	ケチャップ コンソメ ソース ブイヨン しお こしょう しょうゆ	604 18. 5
25 火	○	むぎ 麦ごはん	さんまのみぞれに さつまじる こまつなときりぼしのハリハリ	さんまのみぞれに とりにく あつあげ みそ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく きりぼしだいこん	こめ むぎ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	いりこだし しょうゆ す	620 23. 1
26 水	○	ソフト フランス	ハンバーグきのこソース とうにゅうスープ マカロニサラダ	ハンバーグ みそ とりにく とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきだけ きくらげ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら たまごふしように マヨネーズ	デミグラスソース ケチャップ ソース ブイヨン コンソメ しお しょうゆ こしょう	592 24. 8
27 木	○	むぎ 麦ごはん	だいこんのみそに ツナとわかめのすのもの みかん	ぶたにく あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく きゅうり もやし みかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん さけ りんごす	590 21. 0
28 金	○	むぎ 麦ごはん	ホキてんたまあげ はるさめスープ やさしいため	ホキてんたまあげ とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ キャベツ もやし	こめ むぎ はるさめ	あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう	617 21. 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。

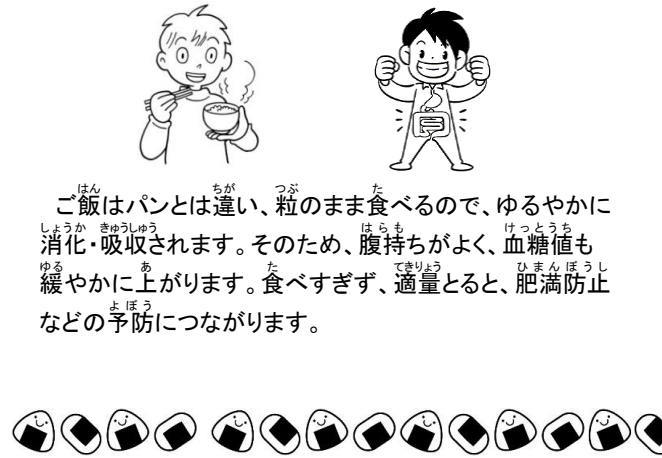
しんまい きせつ
新米の季節になりました

給食のお米は、毎年11月ごろから新米になります。給食では、宗像地区産の「元気つくし」を使用しています。
収穫されたばかりの新米が給食に登場するこの時季に、古くから主食として食べられている米について知り、味わって食べましょう。

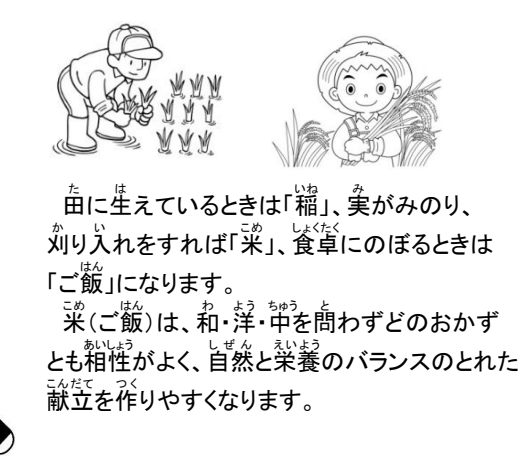


げんまい はいがせいまい せいはいくまい

米には体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富に含まれています。その他にも、たんぱく質やミネラルなどもバランスよく含まれています。
玄米や胚芽精米には、精白米に比べてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。



ご飯はパンとは違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため、腹持ちがよく、血糖値も緩やかに上がります。食べすぎず、適量とると、肥満防止などの予防につながります。



田に生えているときは「稲」、実がみのり、刈り入れをすれば「米」、食卓にのぼるときは「ご飯」になります。
米(ご飯)は、和・洋・中を問わずどのおかずとも相性がよく、自然と栄養のバランスのとれた献立を作りやすくなります。