

がのきゅうしょく



コミュニティ・スクール福間南 ふくつしりつふくまみなみしょうがっこう 福津市立福間南 小学校

福津市立福間西								市立保间角 	小学校		
こんだてめい			また体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる 5群:炭水化物 6群:脂質		7 O /b	エネルギー	
ょうび 曜日	牛質乳	Lpl.k< 主食	おかず	1群:たんぱく質 ************************************	んぱく質 2群:カルシウム ス・赤まご きゅうにゅう こざかな 牛乳・小魚	3群:カロテン	4群:ビタミンC たがよくやまい 淡色野菜	5群:炭水化物		ちょうみりょう ≘田 n土 业:	(kcal) たんぱく質
				無・囚・卵 だいずせいひん 大豆製品	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	緑黄色野菜	次色野采 きのこ・果物	めん・芋	油脂類	D) 3/47	(g)
4 火	0	むぎ 主 ブ/+ / .	さつまいものてんぷら		ぎゅうにゅう	ねぎ	えのきだけ		あぶら	いりこだし	636 18. 9
			あかだしみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ れんこん	さつまいものてんぷら	ごまあぶら	しょうゆ	
			こんさいのきんぴら	あかみそ			ごぼう しらたき	さとう	ごま	さけ みりん	
				ぶたにく			えだまめ				
5		しょく 食パン	いちごジャム	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	パン ジャム	あぶら	ケチャッフ゜ ハヤシルウ	618 24. 0
			ビーンズシチュー	だいず ひよこまめ		トマト	マッシュルーム	じゃがいも		コンソメ あかワイン	
_{すい} 水	0		ブロッコリーとコーンのサラダ	えんどうまめ		ブロッコリー	とうもろこし	さとう		しお こしょう	
7,1			オレンジ	あかいんげんまめ			オレンジ			りんごす	
6	0	いりだいず	いわしのおかかに	いわしのおかかに	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ れんこん	こめ むぎ	ごま	しょうゆ	612 28. 7
			だぶ	だいず とりにく	あじわかめ		しらたき しいたけ	さといも		しお	
ŧ< 木				あつあげ かまぼこ			しょうが キャベツ	でんぷん		かつおだし	
				ささみ			きゅうり もやし	さとう ふ			
7 きん 金	0	むぎ 実 ニ ナナム	じゃがいもとこうやどうふのにもの	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき	こめ むぎ	あぶら	しょうゆ	630 25. 2
			はるさめとかいそうのサラダ	こうやどうふ	かいそうミックス	いんげん	もやし きゅうり	じゃがいも	ごまあぶら	さけ	
			なっとう	きんしたまご			きくらげ	さとう		す	
				なっとう				はるさめ			
10 げつ 月		まごけん.	ししゃもフライ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	こめ むぎ	あぶら	いりこだし	663 22. 0
	0		だんごじる	だいず	ししゃもフライ	ねぎ	はくさい しいたけ	すいとん	ごま	しょうゆ	
			ひじきのいために		ひじき		れんこん えだまめ	さといも	ごまあぶら	みりん	
								さとう			
			こんさいカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう	こめ むぎ	あぶら	カレールウ	627 18. 8
	0	^{むぎ} 麦ごはん	フルーツヨーグルトあえ	レンズまめ	ヨーグルト		れんこん えだまめ	じゃがいも		とりがラスープ	
11							にんにく しょうが			しょうゆ	
							りんご バナナ				
							パイナップル もも				
12 ថ្ងា 水	0	こめこコッペパン	ミートオムレツ	ミートオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ	パン	あぶら	ブイヨン コンソメ	589 29. 1
			ラビオリのスープ	ラビオリ			とうもろこし	じゃがいも		しお こしょう	
			ツナとやさいのサラダ	しろいんげんまめ			きゅうり キャベツ	さとう		りんごす	
				ツナ							
13 t< 木	0	/こ/3 **&	ぶたじる	たまごそぼろ	ぎゅうにゅう	にんじん	たかなづけ	こめ むぎ	ごまあぶら	いりこだし	582 18. 8
			こまつなともやしのあえもの	ぶたにく とうふ		ねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも	ごま	しょうゆ	
			さつまポテト	みそ ハム		こまつな	こんにゃく きゅうり	さとう		す	
							もやし きくらげ	さつまポテト			
14 きん 金		差づけん	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ	こめ むぎ	あぶら	しょうゆ	
	0		ちゅうかサラダ	あつあげ レンス まめ		ねぎ	しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	さけ ケチャップ	641 23. 5
			みかん	あかみそ			キャベツ きゅうり	でんぷん		トウバンジャン	
				きんしたまご			みかん			す しお	

*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意みをいただい ています。一端をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと 慧います。



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 値物の命です。その命をいただく ことへの感謝が込められています。

プラマラさま 漢字で「ご馳差さま」と書き、資 事を開意するために駆け回ってく れてありがとうという意味です。

今月のふくつそだち











ごぼう さつまいも てんこうとう ※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。

日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	こんだてめい			葉に体をつくる		また体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー	
18	L = 70°	牛乳	主食	おかず	1群:たんぱく質 2群:カルシウム							(kcal)
19	曜日						りょくおうしょくゃ さぃ 緑黄色野菜			油脂類	調味料	
18				チリコンカン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ	ピタパン	あぶら	ケチャッフ゜ ハヤシルウ	
18		0	ピタパン	ポテトサラダ	だいず			にんにく きゅうり	こむぎこ	たまごふしよう マヨネーズ	デミグラスソース ソース	
18					ハム				じゃがいも		コンソメ パプリカ	
18 18 2 までは	土										チリパウダー しお	20.0
18 大 18 大 18 19 19 19 19 19 19 19											こしょう	
19 19 19 10 10 10 10 10		0	^{むぎ} 麦ごはん	こいわしフライ	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ	こめ むぎ	あぶら	ブイヨン	
19 19 10 まごはん にいいにくかそいいにもかけいになかます。 にいい あいから にんじん にはかけい はんこん ごぼう おんこん ごぼう おんごん ごぼう おんごん ごぼう おから にんじん たまねぎ エリンギ ハング・アーモンド サラダ とうにゅう にんじん たまねぎ エリンギ ハング・アーモンド リカグ・ とうにゅう とうにゅう にんじん たまねぎ はくさい こめ むぎ あぶら によう さとう かなぎのつくだに きんしたまご にほうサラダ しろいんげんまめ ツナー こぼう きゅうしゅう にんじん たまねぎ かりど・ス こめ むぎ あぶら にようゆ 10 とりにく ベーコン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ かりど・ス こめ むぎ とう にまかめ さげ みりん 自21.7 アーモンド しらか カンバーグ カッカ・ビー・ こぼう きゅうり とうにゃく このきだけ こまっ ないしいこだし こか まず こまから いりいごとし こようゆ 10 とりにく こまつま きりほしだいこん こめ まず こまから いりごだし こようゆ 10 とりにく こまつまいも にようゆ 10 とりにく こまつまいも こまり リハごゼリー マッシュルーム にゅうじゅう にんじん たまねぎ かりど・ス こめ まぶら ドキャブ コッけ おんまのみぞれに さんまのみぞれに さんまのみぞれに さっまいも こばら たいこん こめ まず こまがよい しょうゆ 10 とも こまっなときりほしのハリハリ あつあげ みそ ささみ まりほしだいこん さとう マカロニ とういう アンファント とうにゅう マナ スカニー マカロニ とういう マカロニ とういう マカロニ にようゆ こまりんこ マカロニ にようり スカム カムム アナ とりにく たまねぎ さらげ キャベッ もゃし さる きがら ちから いちゅう コ・カム カムん アナ やさいいため ベーコン とりにく たまねぎ さらげ キャベッ もゃし にようゆ コ・ア・ア・ファード とりにく たまねぎ さらば キャベッ もゃし によう コ・ドゥシュン・ とりにく たきり コ・ドゥシュン・ド・ とりにく たきり コ・ドゥシュン・ド・ ともう コ・ドゥシュン・ド・ ともう コ・ドゥシュン・ド・ とりにく たきり コ・トゥシュン・ド・ とりにく たきり コ・ドゥシュン・ド・ とりにく たきり コ・ドゥシュー・ド・ これにんしゃく こんにゃく こんにゃく こんにゃく こんにゃく こんにゃく こんにゃく こんにゃく こんにゃく こんにゃく こんこう マー・フェー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく	こいわしフライ	ほうれんそう	コーンクリーム	でんぷん		ちゅうかスープ	
Table Ta				こんさいのにくみそいため	だいず あかみそ			とうもろこし	さとう		しょうゆ	
19 19 10 10 10 10 10 10								れんこん ごぼう			みりん さけ	
19 19 10 10 10 10 10 10								ねぶかねぎ しょうが				
				いちじくジャム	えび あさり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ	パン ジャム	バター	コンソメ しお	
アーモンドサラダ とうにゅう きゅうり キャペッ こもぎこ アーモンド しろかし ともらこし ととう りんごす りんごす できせき はるさめのあまずあえ かなぎのつくだに かなぎのつくだに とりにく ペーコン ぎゅうり もやし とまねぎ はくさい とめ むぎ さとう さんきか マッシュルーム しゃがいも ではるさめ マッシュルーム しゃがいも しょうゆ しろいんげんまめ りんごゼリー ツナ ではうサラダ りんごゼリー ツナ ではるきか ではるさん ではるさん ではっかり しんごぼう きゅうり しんじん たまねぎ がりだっス こめ むぎ ごま しようゆ しんじん しんまのみぞれに さんまのみぞれに さんまのみぞれに さんまのみぞれに さんまのみぞれに さっまじる こまつなときりぼしのハリハリ かあら こまつなときりぼしのハリハリ かあら できさみ アーマッシュルーム しゃがいも こまうゆ しようゆ しようゆ こまつなときりぼしのハリハリ アーマッシュルーム しゃがいも とりにく こまっなときりぼしのハリハリ ではるさん ではなるさん ではなるさん ではなるさん ではなるさん ではなるさん ではなるさん ではなる ではなるさん ではなるさん ではなるさん ではなるさん ではなるさん ではなる	19	0		スパゲティークリームソース	ベーコン		ほうれんそう	マッシュルーム	スパゲティー	あぶら	こしょう	
20	すい 水			アーモンドサラダ	とうにゅう			きゅうり キャベツ	こむぎこ	アーモンド	しろワイン	
20 元 日本 はるさめのあまずあえ かなぎのつくだに かんじたまご さんしたまご さんじん たまねぎ ゲリンピス こめ あぶら ケチャン コンソメスープ しろいんげんまめ りんごゼリー ツナ こぼう きゅうり もやし このきだけ りんごゼリー マッシュルーム えのきだけ りんごゼリー マッシュルーム こめ むぎ こんにぞく こまつまいも こまつなときりぼしのハリハリ あつあげ みそ ささみ こんにぞく こまっなときりぼしのハリハリ あつあげ みそ ささみ こんにぞく こおっまいも ことう す ごまから しょうゆ 620 まつなときりぼしのハリハリ あつあげ みそ ささみ こんじん たまねぎ しめじ パン えのきだけ さとう す このさんよう オーマルフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・アイフ・ファイフ・ファ								とうもろこし	さとう		りんごす	
おおかねぎ はるさめ す 21.7		0	^{むぎ} 麦ごはん	すきやき	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	こめ むぎ	あぶら	しょうゆ	
1				はるさめのあまずあえ	やきどうふ	かなぎのつくだに		しらたき	さとう	ごまあぶら	さけ みりん	
21				かなぎのつくだに	きんしたまご			ねぶかねぎ	はるさめ		す	
21 金 ○ デキン ライス ごぼうサラダ りんごゼリー ツナ								きゅうり もやし				
25		0		コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	あぶら	ケチャップ゜ コンソメ	
18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5 18.5	21			ごぼうサラダ	しろいんげんまめ		パセリ	マッシュルーム	じゃがいも	ごま	ソース ブイヨン	
25	きん 金			りんごゼリー	ツナ			えのきだけ	りんごゼリー	たまごふしよう マヨネーズ	しお こしょう	
								ごぼう きゅうり			しょうゆ	
できらい				さんまのみぞれに	さんまのみぞれに	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん	こめ むぎ	ごまあぶら	いりこだし	
26 ソフト フランス バンバーグきのこソース バンバーグ ささみ だいこんのみそに ツナとわかめのすのもの みかん カかん カかん カかん カホイン 大きなぎ さくらげ まやうり もやし カかん カかん カかん カホイン 大きてんたまあげ はるさめスープ やさいいため ペーコン やさいいため 大きなが とうけんごれん とうけんごれん とうけんごれん とうけんごれん とうけんごれん とうり とうし とうり とうり とうり とうり とうり とうり とうり とうり ともう ともう にんじん かかん かかん カかん とりにく たまご たまねぎ きくらげ とりにく たまご やさいいため ペーコン とりにく たまご ヤーコン とりにく たまご セーコン とりにく たまご セーロン とりにく たまご とりにく たまご セーロン とりにく たまご セーロン とりにく たまご セーロン とりにく たまご とりにく たまご とりにとりにより とりにとりにない とりにない とりにない とりにとりにない		0	^{むぎ} 麦ごはん	さつまじる	とりにく		ねぎ	こんにゃく	さつまいも	ごま	しょうゆ	
26 $\frac{1}{1}$ $\frac{1}$ $\frac{1}{1}$ $\frac{1}{1}$ $\frac{1}{1}$ $\frac{1}{1}$ $\frac{1}{1}$ $\frac{1}{1}$				こまつなときりぼしのハリハリ	あつあげ みそ		こまつな	きりぼしだいこん	さとう		す	
$\frac{26}{10}$ $\frac{1}{10}$ $\frac{1}{1$					ささみ							
$\frac{1}{1}$ $$		0		ハンバーグきのこソース	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	パン	あぶら	テ゛ミク゛ラスソース	
$\frac{1}{1}$ $$				とうにゅうスープ	みそ とりにく		パセリ	えのきだけ	さとう	たまごふしよう マヨネーズ	ケチャッフ゜ソース	
$\frac{27}{16}$ $\frac{1}{16}$ $\frac{1}{1$				マカロニサラダ	とうにゅう ツナ			きくらげ きゅうり	じゃがいも		ブイヨン コンソメ しお	
$\frac{27}{15}$ $\frac{1}{15}$ $\frac{1}{1$								とうもろこし	マカロニ		しょうゆ こしょう	
$\frac{1}{1}$ $$	27 ^{もく} 木	0	^{むぎ} 麦ごはん	だいこんのみそに	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく	こめ むぎ	あぶら	しょうゆ	
$\frac{28}{20}$ $\frac{1}{20}$ $\frac{1}{2$				ツナとわかめのすのもの	あつあげ みそ	わかめ	いんげん	きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	みりん さけ	
28 数 O 数 はるさめスープ とりにく たまご やさいいため とりにく たまご ベーコン 目うれんそう キャベツ もやし はるさめ はるさめ しょうゆ コンパタ しお こしょう 617 21.6				みかん	ツナ			みかん		ごま	りんごす	
きん せきいいため ベーコン はなるとめ (ようび) コンパ 21.6 しお こしょう		0	^{むぎ} 麦ごはん	ホキてんたまあげ	ホキてんたまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ	こめ むぎ	あぶら	ちゅうかスープ	0.4
				はるさめスープ	とりにく たまご		ほうれんそう	キャベツ もやし	はるさめ		しょうゆ コンソメ	
											しお こしょう	

* 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。

新米の季節になりました

きゅうしょく こめ まいくし がっ しんまい たなかたち くさん かっぱんき 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。 しんまい、きゅうしょくとうじょう 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 せいはくまい

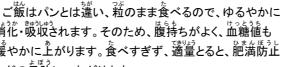
米には体を動かすためのエネルギー源として たんすいかぶつ ほうぶ ふく 欠かせない炭水化物が豊富に含まれています。 その他にも、たんぱく質やミネラルなどもバランス よく含まれています。

女米や胚芽精米には、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。





消化・吸収されます。そのため、腹持ちがよく、血糖値も ターᢐ 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。







ー ー に生えているときは「稲」、実がみのり、 刈り入れをすれば「米」、食草にのぼるときは 「ご飯」になります。

※(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 こんだて っく 献立を作りやすくなります。

