

11月の献立予定表(1)

令和7年度 福津市立福間中学校

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	エネルギー	
日	曜	主食	おかず	1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	調味料	(kcal)	
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海 藻	緑黄色野菜	淡色野菜 きのこ・果物	米・パン めん・芋	油脂類			たんぱく質 (g)
4	火	食パン 	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ	じゃが芋	油	ハヤシルウ	783 27.9	
				白いんげん豆	トマト	切干大根	砂糖		デミソース 醤油			
			フルーツ盛り合わせ			柿 もも缶 みかん缶		ケチャップ カレー粉				
			いちごジャム			りんごシロップ漬け	いちごジャム					
			【旬の果物を味わう】		牛乳			パン				
5	水	定期考査のため給食はありません										
6	木											
7	金											
10	月	わかめ入り 炒り大豆 ご飯 		大豆	わかめ			米			744 27.7	
			みそちゃんこ	豚肉 肉団子	人参	大根 白菜	砂糖	酒 濃口醤油 一味				
				厚揚げ 米みそ	にら	系こんにゃく しめじ		だし昆布 かつお節				
			野菜のガーリック炒め		ほうれん草	もやし キャベツ	マロニー	油 塩 こしょう				
			早生みかん		牛乳		みかん					
11	火	米粉 コッパ パン 	トマトオムレツ	トマトオムレツ						パイオン	814 35.6	
			きのこのシチュー	鶏肉 いんげん豆	牛乳	人参	エリンギ しめじ	じゃが芋	油	シチューミックス		
				米みそ			玉ねぎ 枝豆	さつま芋	コンソメ こしょう			
			野菜のごまドレサラダ		チンゲン菜	キャベツ		ごまドレッシング				
					牛乳			米粉パン				
12	水	麦ご飯 	八宝菜	豚肉 えび		人参	筍 玉ねぎ にんにく	でん粉	油	中華スープ	730 28.9	
				あさり うずら卵		ほうれん草	白菜 きくらげ 生姜		こしょう			
			切干パンパンジー	鶏ささみ	芽ひじき	パプリカ	切干大根 コーン	砂糖	ごま 濃口醤油 酢			
			早生みかん			みかん		米 麦				
13	木	麦ご飯 	さばのホイル焼き	さばホイル焼き							888 33.1	
			秋野菜の煮物	鶏肉		人参	れんこん ごぼう	さつま芋	栗 油	濃口醤油 酒		
						いんげん	しめじ こんにゃく	黒砂糖				
			小松菜と切干の和え物	ツナ(まぐろ)	小松菜	切干大根	砂糖	濃口醤油				
				牛乳				米 麦				
14	金	麦ご飯 	さつま芋と大豆の	大豆	いりこ			さつま芋 米粉	油	酒 濃口醤油	76	



*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「宗像地区産元気づくし」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!>

少しずつ秋らしい気候になってきました。朝晩と日中の気温差で体調を崩すことがないよう、食事や睡眠をしっかりとして体調を整えるようにしましょう。

福岡県では、「いただきます!福岡のおいしい幸せ」のスローガンのもと、11月を「食育・地産地消推進月間」と定めて、県産のおいしい農林水産物を味わうイベントがいろいろなところで開かれています。興味のある人はぜひイベントに参加して、福岡県で生産される農林水産物についての理解を深めてみてください。

今年は、夏の大雨や猛暑の影響で、農産物の収穫時期や収穫量にも大きな影響がでています。例年に比べ、給食で使用できる食材も少なくなっていますが、どんな食材が福津市で生産されているのか給食でも確かめてください。