
















12月分学校給食献立予定表

令和7年度
福津市立福岡小学校

献立名			おも　からだそしき 主に体の組織をつくる		おも　からだちようし　との 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる		えいようか 栄養価	
ひにち ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳	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	たんぱく質(g) 脂質(g)	エネルギー(kcal)	
			さかな　にく　たまご 魚・肉・卵 だいずせいひん 大豆製品	ぎゅうにゅうこぎな 牛乳・小魚 かい　そう 海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	たんしよくやさい 淡色野菜 きのこ・果物	こめ 米・パン いも 芋	ゆ　しるい 油脂類		
1 (月)	しよくパン 	○	かぶとはなやさいのシュ ーごぼうとナッツのサラ ダげんきヨーグルト	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん あかピーマン	たまねぎ ★カリフラワー ★かぶ　★ごぼう きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら　バター マヨネーズ アーモンド カシューナッツ	617 23.3 27.6
2 (火)	むぎごはん 	○	あつあげのカレーいた めキャベツのごま ずあえしゅうまい	ぶたにく あつあげ あかみそ しゅうまい	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん ★ねぎ	たまねぎ　しょうが にんにく ★キャベツ	★こめ　むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	604 23.4 19.0
3 (水)	しろごはん 	○	とりにくとごぼうのにも のこうやどうふのうめマヨ サラダみかん	とりにく　ちくわ チキンハム こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	★みかん　★ごぼう こんにやく きゅうり　うめ	★こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ	621 21.5 16.7
4 (木)	むぎごはん 	○	さんまのかんろに こまつなサラダ こんさいのごまじる 	あぶらあげ　みそ さんまかんろに ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ こまつな	★ごぼう ★だいこん きゅうり	★こめ　むぎ さといも さとう	ごま オリーブオイル	579 22.3 18.1
5 (金)	むぎごはん 	○	ハヤシライ スツナサラ ダ	ぎゅうにゅう きんととき まめツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュル ームグリン ピースにんにく　コーン	★こめ　むぎ	あぶら オリーブオイル	602 23.2 20.2
8 (月)	ライむぎ コッペパン 	○	りんごジャ ムボルシチ コーンサラ ダムース	ぶたにく	ぎゅうにゅう ムース	にんじん アスパラガス	たまねぎ ★キャベツ　ピーツ コーン　きゅうり	ライむぎパン りんごジャ ムじゃがい もさとう	オリーブオイル	565 18.5 20.9
9 (火)	<div></div> <div>べん　とう　ひ 弁　当　の　日</div> <div></div>									

*都合により献立が一部変更になることがあります。

*★印の食品は、福津市・宗像市でつくられた地場産物です。「ふれあい広場ふくま」や「あんずの里市利用組合」から購入しています。

チャレンジ!! 給食レシピ



★バンサンスー (4人分)

- ・マロニー 12g
- ・チキンハム 20g
- ・キャベツ 60g
- ★三温糖 2.5g
- ★濃口醤油 8g
- ★薄口醤油 3g
- ・たまご 1個
- ・きゅうり 60g
- ★りんご酢 8.5g
- ★ごま油 2g
- ★ねりからし 0.25g

○たまごは、薄焼き卵にします。

○バンサンスーの「スー」は、細切りという意味です。
食材は全て千切りにします。

○ねりからしは少しずつ入れて、調整してください。

★小松菜サラダ (4人分)

- ・ツナ 40g
- ・きゅうり 40g
- ★オリーブ油 8g
- ★塩 0.6g
- ★濃口醤油 4g
- ・小松菜 160g
- ★三温糖 4g
- ★こしょう 0.04g
- ★レモン汁 4g

○小松菜は茹でて、2cm幅に切る。

○きゅうりは輪切りにする。

★唐揚げレモン (4人分)

- ・鶏もも肉 200g
- ・塩 0.4g
- ・こしょう 0.12g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- *タレ*
- ★三温糖 20g
- ★濃口醤油 28g
- ★レモン汁 16g
- ★水 (濃い場合) 16g

給食のレシピを紹介します!

冬休みやお弁当の日などに
作ってみてください☆



12月分学校給食献立予定表

令和7年度
福津市立福間小学校

献立名			おも からだ そしき 主に体の組織をつくる	おも からだ しょうし ととの 主に体の調子を整える	おも 主にエネルギーになる	えいようか 栄養価				
ひにち ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)				
			さかなにく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅう こまな 牛乳・小魚 海藻	たんしよくやさい 淡色野菜 きのこ・果物	こめ 米・パン めん・芋	ゆ し る い 油 脂 類			
10 (水)	むぎごはん 	○	マーボー豆腐 バンサンスー フルーツあんじん 	ぶたにく とうふ あかみそ たまご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり ★キャベツ	★こめ むぎ さとう でんぶ マロニー フルーツあんじん	あぶら ごまあぶら	642 23.9 19.9	
11 (木)	しろごはん 	○	きびなごあおさフライ きりぼしだいこんのいために いものこじる	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなごフライ	ねぎ にんじん	だいこん こんにやく ごぼう えのきたけ きりぼしだいこん	★こめ さといも さとう	ごまあぶら ごま あぶら	580 22.2 15.5
12 (金)	むぎごはん 	○	じゃがいものカレーに あおなのおかかあえ あつやきたまご	ぶたにく かつおぶし あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ りんご もやし	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	655 21.0 22.7
15 (月)	クレセントロール 	○	てりやきチキン だいこんサラダ アスパラとコーンのクリームスープ せんたくデザート	ベーコン しろいんげんまめ てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス あかピーマン	たまねぎ コーン ★だいこん えだまめ	パン こむぎ せんたくデザート	バター マヨネーズ	602 25.1 30.0
16 (火)	しろごはん 	○	にくみそおでん ひじきとツナのごまあえ かなぎつくだに	あつあげ さつまあげ とりにく みそ うずらのたまご ツナ	ぎゅうにゅう ひじき かなぎつくだに	にんじん ほうれんそう	こんにやく ★だいこん コーン	★こめ さといも さとう		600 25.0 17.6
17 (水)	しろごはん 	○	ハンバーグおろしソース こまつなのごまあえ あつあげのみそしる	ハンバーグ かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	★ねぎ こまつな	★だいこん たまねぎ	★こめ さとう じゃがいも	ごま	618 22.1 19.4
18 (木)	むぎごはん 	○	とうふのちゅうかふうに きりぼしパンパンジー あげぎょうぎ	とうふ ぶたにく かまぼこ とりにく ぎょうぎ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ★こまつな	たけのこ しいたけ しょうが きりぼしだいこん コーン	★こめ むぎ でんぶ さとう	ごまあぶら ごま ラーゆ あぶら	585 22.3 18.3
19 (金)	むぎごはん 	○	ふゆやさいのカレー いとかんてんサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう	チーズ ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	れんこん たまねぎ ★だいこん ★カリフラワー にんにく しょうが りんご ふくじんづけ ★キャベツ コーン	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	580 19.3 17.3
22 (月)	しよくパン 	○	いちごジャム ポテトとおこめのささみカツ ごぼうサラダ パンプキンスープ	しろいんげんまめ ささみカツ ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ★セロリ ★ごぼう ★だいこん	パン いちごジャム さとう	バター あぶら ごま マヨネーズ	668 28.2 27.3

*都合により献立が一部変更になることがあります。

*★印の食品は、福津市・宗像市でつくられた地場産物です。「ふれあい広場ふくま」や「あんずの里市利用組合」から購入しています。



～ 冬 至 ～



12月22日(月)は冬至です。冬至とは、
1年で1番昼が短い日のことです。かぼちゃ
(なんきん)を食べたり、ゆずをお風呂に浮か
べた“ゆず湯”に入ったりする風習があります。
また、「ん」がつくものを食べると、運氣が上
がるとも言われているようです。

22日(月)の給食は冬至にちなんで、パ
ンプキンスープを出します。ルウから手作りで
パンプキンスープを作ります。行事の食べ物で
ある、かぼちゃを味わいましょう。

今月のふくつ育ち



※日によって他県市町村産のものになることもあります。