

# 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			おもにからだそしき 主に体の組織をつくる		おもにからだちようし 主に体の調子を整える		おもにエネルギーになる		えいようか 栄養価	
ひにち 曜日	しゅしょく 主食	牛乳	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 リョウカク・葉酸 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜	5群:炭水化物 米・パン めん・芋	6群:脂質 油脂類	エネルギー(kcal)
1 (月)	しょくパン 	○	かぶとはなやさいのシュー ごぼうとナツツのサラダ 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 あかべーまん	たまねぎ ★カリフラワー ★かぶ ★ごぼう きゅうり	パン じやがいも 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
2 (火)	むぎごはん 	○	あつあげのカレーいため キャベツのごまますあえ 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 しらすぼし	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 でんぶん	604 23.4 19.0	
3 (水)	しろごはん 	○	とりにくごぼうのもの 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 こんにゃく きゅうり うめ	★こめ じやがいも 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	ぎゅうにく きんときまめ 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 ビーツ コーン きゅうり	ライむぎパン りんごジャム じやがいも さとう	オリーブオイル	565 18.5 20.9
9 (火)					弁当の日					

\* 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。

○ねりからしは少しづつ入れて、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☆彌



# 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				おもにからだそしき 主に体の組織をつくる		おもにからだちようし 主に体の調子を整える		おもにエネルギーになる		えいようか 栄養価	
ひにち 曜日	しゅしょく 主食	牛乳	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 かい 海藻	3群:カロテン リョウカク 緑黄色野菜	4群:ビタミンC たんしょくやさしい 淡色野菜	5群:炭水化物 米・パン めん・芋	6群:脂質 油・しるい 油脂類	エネルギー(kcal)	
10 (水)	むぎごはん 	○	マーボーどうふ パンサンスー フルーツあんにん	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 にんじん ★ねぎ	にんにく きりばし にんじん	にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり ★キャベツ	★こめ さとう でんぶん マロニー フルーツあんにん	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 きりばししたいこんのいために 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 こんにゃく ごぼう えのきたけ きりばししたいこん	★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	にんじん たまねぎ りんご もやし	★こめ むぎ じやがいも 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 アスパラとコンのクリームスープ せんたくデザート	ペーコン 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 アスピラガス あかピーマン	たまねぎ コーン ★だいこん えだまめ	パン ごむぎこ 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 ほれんそう	こんにゃく ★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 じやがいも	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 きりばしパンパンジー <sup>トマト</sup> あげぎょうざ	とうふ ぶたにく かまぼこ とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう にんじん ★こまつな	にんじん チングンサイ ★こまつな	たけのこ しいたけ しょが きりばししたいこん コーン	★こめ むぎ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま ラー油 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	ぎゅうにく	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 しょが りんご ふくじんづけ ★キャベツ コーン	★こめ むぎ じやがいも さとう	あぶら ごまあぶら		580 19.3 17.3
22 (月)	しょくパン 	○	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。



12月22日(月)は冬至です。冬至とは、1年で1番短い日のことです。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、運気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。

