



れいわ ねんど  
令和7年度

12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 ふくま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				おも からだ 主に体をつくる		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		その他 ちようみりよう 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
ようび 曜日	牛乳 うしちよう	しゅしょく 主食	おかず	1群:たんぱく質 さかな にく たまご 魚・肉・卵 だいずせいひん 大豆製品	2群:カルシウム ぎゆうにゆう こぎかな 牛乳・小魚 かい そう 海藻	3群:カロテン りよくおうしょくや さい 緑黄色野菜	4群:ビタミンC たんしょくや さい 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 こめ 米・パン いも 芋	6群:脂質 ゆしろうい 油脂類		
1 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	いそべに えびときゅうりのすのもの きくらげのつくだに	とりにく だいず ちくわ あつあげ えび	ぎゆうにゆう ひじき わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり もやし きくらげのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ りんごす	596 23. 3
2 か 火	○	むぎ 麦ごはん	シイラフライ かきたまじる きりぼしだいこんのいために	シイラフライ とりにく たまご	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう ねぎ	えのきだけ たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお かつおだし さけ	626 25. 3
3 すい 水	○	しょく 食パン	はちみつ&マーガリン ふゆやさいのシチュー キャベツとツナのサラダ	とりにく とうにゆう しろいんげんまめ ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン はちみつ じゃがいも こむぎこ さとう	マーガリン あぶら バター オリーブオイル	パイコン コンメ しお こしょう りんごす す	587 23. 0
4 もく 木	○	かしわ ごはん	いわしのうめに わかめのみそしる ちぐさあえ	とりにく いわしのうめに あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ えのきだけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま	しょうゆ しお さけ みりん いりこだし す	596 25. 9
5 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	あつあげとはくさいのにも きりぼしパンパンジー みかん	ぶたにく あつあげ ささみ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん いんげん	はくさい しいたけ きりぼしだいこん きゅうり みかん	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ねりごま	しょうゆ す ラーゆ	607 21. 0
8 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	ししゃもいそのかフライ さつまじる れんこんのきんぴら	とりにく あつあげ みそ ぶたにく	ぎゆうにゆう ししゃもいそのかフライ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん れんこん しらたき えだまめ	こめ むぎ さつまいも 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	655 21. 8
9 か 火	お 弁 当 の 日										
10 すい 水	○	ライむぎ コッペパン	てりやきチキン ポテトクリームスープ ブロッコリーのサラダ デザートセレクト	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも こむぎこ チョコケーキ いちごケーキ チーズケーキ フルーツゼリー	あぶら バター	しょうゆ さけ みりん パイコン コンメ しお こしょう りんごす	687 27. 1
11 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	ジャージャンどうふ はるさめとかいそうのサラダ こんぶのつくだに	ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	ぎゆうにゆう かいそうミックス こんぶのつくだに	にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン す	623 21. 3

\* 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。

\* 10日(水)セレクト給食 10日のデザートセレクトは「チョコケーキ」、「いちごケーキ」、「チーズケーキ」、「フルーツゼリー」から個人でデザートを  
選択しています。栄養量には、平均値を載せています。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



今月のふくつそだち



※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	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		
				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		
12 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	ビーフストロガノフ フルーツあえ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ マッシュルーム みかん パイナップル りんご	こめ むぎ こむぎこ あまおうセリー	あぶら バター	あかワイン コンソメ デミグラスソース エスパニョルソース しお	668 20. 2
15 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	ちぐさやき(やさしいりたまごやき) ワントンスープ かいそうサラダ	ちぐさやき ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし きくらげ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ ワントン さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ す	559 20. 3
16 か 火	○	むぎ 麦ごはん	だいこんのふくめに ひじきとブロッコリーのサラダ みかん	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ブロッコリー みずな	だいこん しょうが みかん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ねりごま たまごふしように マヨネーズ	しょうゆ しお	625 20. 1
17 すい 水	○	クレセント ロール	ラビオリのミートソースあえ はくさいサラダ	ラビオリ ぶたにく とりレバー ひよこまめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく しょうが はくさい きゅうり	パン	あぶら	ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース しお こしょう りんごす	563 23. 2
18 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	おでん ごぼうのにくみそいため かなぎのつくだに	たまご あつあげ てんぷら ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう かなぎのつくだに	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ふかねぎ しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ さけ とりがらすープ だしこんぶ みりん	610 25. 0
19 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	さんまのしょうがに とうふのみそしる げんきサラダ	さんまのしょうがに とうふ あぶらあげ みそ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	いりこだし しょうゆ す	602 21. 3
22 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	ミンチカレー はなやさいのマヨネーズあえ ふくじんづけ	ぶたにく とりにく レンズまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんご カリフラワー ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら たまごふしように マヨネーズ	カレールウ ソース とりがらすープ しょうゆ しお こしょう	628 21. 2

つごう こんだて いちぶへんこう  
\* 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。

こ と し げ つ に ち  
今年 は 1 2 月 2 2 日



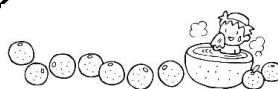
とうじ は、ねん なか ひるま みじか よる な が ひ  
冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。  
この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」とも  
いわれています。  
いちようらいふく わる な が いちようらいふく ほう  
「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に  
向いてくるという意味もあります。

## と う じ た べ も の 冬至にまつわる食べ物



### かぼちゃ

とうじ  
冬至にかぼちゃを食べると、  
かぜをひかないなどのいい伝えが  
あります。  
むかし ふゆ の き  
昔から冬を乗り切るために、  
かぼちゃを食べていました。



### ゆず

とうじ  
冬至にゆず湯に入る風習があり  
ます。  
ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれ  
が治り、かぜをひかないともいわれて  
います。



### んがつく 食べもの

とうじ  
冬至に「ん」がつく食べもの、  
かぼちゃ(なんきん)、れんこん、  
にんじん、きんかん、うどんなど  
を食べると、運に恵まれると  
いわれています。