

れいわ ねんど  
令和7年度

## 12月のきゅうしょく

ふくまみんな  
ふくつしりつふくまみんなしうがつこう  
福津市立福間南 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 主に体の調子を整える		おもからだ 主にエネルギーになる		その他 調味料 (kcal)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
曜日	牛乳	主食	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 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 米・パン めん・芋	6群:脂質 油・脂類		
1 月 1 げつ	○	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 だいす ちくわ あつあげ えび	ぎゅうにゅう 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 めん・芋	あぶら	しょうゆ さけ りんごす	596 23. 3
2 火 2 か げつ	○	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ために	シイラフライ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	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 水 3 すい げつ	○	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 とうにゅう しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう ブロッコリー	にんじん	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	ピヨン コンソメ しお こしょう りんごす す	587 23. 0
4 木 4 もく げつ	○	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	ぎゅうにゅう 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 じやがいも 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 金 5 きん げつ	○	むぎ 麦ごはん	あつあげとはくさいのにもの きりぼしパンパンジー <sup>みかん</sup>	ぶたにく あつあげ ささみ	ぎゅうにゅう 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 でんぶん	あぶら ねりごま	しょうゆ す ラー油	607 21. 0
8 月 8 げつ	○	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	ぎゅうにゅう 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 でんぶん 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 火 9 か げつ	お弁当の日										
10 水 10 すい げつ	○	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	ぎゅうにゅう	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 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 ピヨン コンソメ しお こしょう りんごす	687 27. 1
11 木 11 もく げつ	○	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	ぎゅうにゅう 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 でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ トバンジヤン 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！

つよからだ  
強い体をつくるためには、からだの免疫力や抵抗力を高めることができます。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自分の健康に役立つ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				おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おも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)
曜日	牛乳	主食	おかず	1群:たんぱく質 さかな・魚・肉・卵 たい・豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 かい・そゝ海藻	3群:カロテン りょくおうしょくや・緑黄色野菜	4群:ビタミンC たんしょくや・淡色野菜	5群:炭水化物 くだもの・きのこ・果物	6群:脂質 米・パン めん・芋		
12 金	○	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 しめじ みかん 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 デミグラソース エスパニヨルソース しお	668 20. 2		
15 月	○	むぎ 麦ごはん	ちぐさやき(やさいいりたまごやき) ワンタンスープ 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 とうもろこし	たまねぎ ワンタン さとう	ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ す	559 20. 3		
16 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 でんぶん	あぶら ごま ねりごま たまごふしょ マヨネーズ	625 20. 1	
17 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 パセリ	にんじん にんにく しょうが はくさい きゅうり	たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく しょうが	パン	あぶら ケチャップ デミグラソース しお こしょう りんごす	563 23. 2	
18 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 あつあけ てんぷら ぶたにく だいす あかみそ	ぎゅうにゅう かなぎのつくだに	にんじん こにんやく ごぼう ふかねぎ しょうが	だいこん ごぼう ふかねぎ さとう	こめ むぎ さとう	あぶら しょうゆ さけ とりがラスープ だしこんぶ みりん	610 25. 0	
19 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 みそ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん えのきだけ キャベツ きゅうり とうもろこし	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 じやがいも さとう	あぶら いりこだし しょうゆ す	602 21. 3	
22 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 りんご カリフラワー ふくじんづけ	こめ むぎ じやがいも たまごふしょ マヨネーズ	あぶら カレールウ ソース とりがラスープ 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 りょうしょう  
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。

ことし がつ にち  
**今年は12月22日**



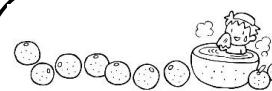
とうじ 冬至は、1年の中で昼間がもっと短く、夜がもっと長い日です。  
ひさかいひながたいようちからふつかつ いちらうらいふく  
この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽來復」とも  
いわれています。  
いちらうらいふくわるかいふく ほう  
「一陽來復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に  
む 向いてくるという意味もあります。

とうじ たもの  
**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 ゆはい ふうしゅう  
冬至にゆず湯に入る風習があり  
ます。  
ゆず湯にはい なお  
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  
たを食べると、運に恵まれると  
いわれています。