

1 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 からだちようし 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 日 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 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 | たんぱく質(g) 脂質(g) エネルギー(kcal) |
| 8 (木) | しろごはん  | ○ | スープカレー ブロッコリーのごまマヨネーズ あえ げんきヨーグルト | | とりにく チキンハム | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん トマト いんげん ブロッコリー | にんにく たまねぎ しょうが セロリ りんご しめじ コーン | ★こめ じゃがいも | あぶら ごま マヨネーズ | 639 24.5 20.3 |
| 9 (金) | むぎごはん  | ○ | あつあげのそぼろに こまつなサラダ みかん | | ぶたにく あつあげ ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ しいたけ えだまめ きゅうり ★みかん | ★こめ おぎ さとう でんぶん | あぶら オリーブオイル | 618 23.1 19.0 |
| 12 (月) | <div></div> せい じん の ひ 成 人 の 日 | | | | | | | | | | |
| 13 (火) | むぎごはん  | ○ | ホキてんたまあげ ひじきのいために とうふのみそしる | | ホキてんたまあげ とりにく だいず とうふ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう ひじき わかめ | にんじん ★ねぎ | たまねぎ | ★こめ おぎ さとう じゃがいも | あぶら ごま | 626 23.6 20.5 |
| 14 (水) | むぎごはん  | ○ | じゃがいものなんばんに やさしいサラダ | | ぶたにく みそ チキンハム | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | こんにゃく ★ごぼう えだまめ しょうが ★キャベツ コーン | ★こめ おぎ じゃがいも さとう | あぶら ごま オリーブオイル | 591 19.9 17.2 |
| 15 (木) | しろごはん  | ○ | つぼづけ いわしのうめに ささみとやさしいごまだれあえ ぜんざい | | いわしうめに とりにく あずき | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | つぼづけ ★キャベツ | ★こめ さとう しらたま | ごま | 632 22.6 14.6 |
| 16 (金) | しろごはん  | ○ | ぶたどん ちぐさあえ | | ぶたにく こうやどうふ いか あぶらあげ | ぎゅうにゅう しらすばし | にんじん ★ねぎ ★こまつな | たまねぎ ★ごぼう こんにゃく しょうが ★キャベツ | ★こめ さとう でんぶん | あぶら ごま ごまあぶら | 589 22.6 18.3 |
| 19 (月) | ワンローフパン  | ○ | チリコンカン きりぼしだいこんのオロラザダ | | ぶたにく だいず とりにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん あかピーマン | たまねぎ ★セロリ にんにく きりぼしだいこん ★キャベツ コーン | パン | あぶら マヨネーズ | 586 24.3 27.6 |
| 20 (火) | しろごはん  | ○ | はっちんどうふ こまつなとたまごのあえもの いわしのうめのかあげ | | ぶたにく えび とうふ たまご | ぎゅうにゅう いわしうめ のかあげ | にんじん ★ねぎ ★こまつな | たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ | ★こめ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 642 27.9 22.0 |

*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」から購入しています。

★じゃがいもの南蛮煮 (4人分)

- ・豚肉スライス 120g
- ・じゃがいも 240g
- ・人参 80g
- ・こんにゃく 80g
- ・ごぼう 80g
- ・枝豆むき身 16g
- ★油 2g
- ★おろし生姜 1.6g
- ★みりん 3.2g
- ★三温糖 4.5g
- ★濃口醤油 15g
- ★味噌 16g
- ☆唐辛子(粉) 0.04g
- ☆塩 0.3g
- 水 120g

○豚肉は一口大、じゃがいも・人参はいちょう切り、こんにゃくはサイコロ状、ごぼうは斜め輪切りにする。

○こんにゃくは下茹でをしておく。

○鍋を温め、油をひき、豚肉を炒める。

○豚肉に火が通ったら、じゃがいも、人参、ごぼうを軽く炒める。

○水を加えて煮る。

○こんにゃくを入れて煮る。

○★の調味料を入れ、ひと煮たちさせる。

○枝豆を入れ、☆の調味料で味を整えて完成。



こんげつ
今月の

ふくつつ育ち



こまつな みかん キャベツ カリフラワー
※日によって他県市町村産のものになることもあります。

1 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 日 に ち よう び 曜 日 | しゅしょく 主食 | 牛 乳 | 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 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) |
| 21 (水) | むぎごはん  | ○ | あさりのつくだに にくじゃが だいこんサラダ | あさりつくだに ぶたにく チキンハム | にんじん | たまねぎ グリンピース こんにやく ★だいこん ★キャベツ | ★こめ おぎ じゃがいも さとう | あぶら オリーブオイル | 584 20.2 14.3 |
| 22 (木) | むぎごはん  | ○ | カツカレー かいそうサラダ | ぎゅうにく とんカツ | にんじん | たまねぎ グリンピース りんご きゅうり | ★こめ おぎ じゃがいも さとう | あぶら ごまあぶら | 670 21.5 23.7 |
| 23 (金) | むぎごはん  | ○ | さばのしょうがに こまつなのアーモンド あえ ぶたじる | さばのしょうがに とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | こまつな にんじん ★ねぎ | ★ごぼう こんにやく | ★こめ おぎ さとう じゃがいも | アーモンド | 627 25.5 21.7 |
| <div>   24日～30日は「全国学校給食週間」です   </div> | | | | | | | | | |
| 26 (月) | コッペパン  | ○ | マーガリン はなやさいのシチュー ほうれんそうのサラダ | とりにく しろいんげんまめ チキンハム | にんじん ★ブロッコリー ほうれんそう | たまねぎ ★カリフラワー ★キャベツ コーン | パン じゃがいも こおぎこ | マーガリン あぶら バター マヨネーズ | 602 23.0 30.7 |
| 27 (火) | しろごはん  | ○ | いわしのみぞれに やさいのごまだれあえ だぶ | いわしみぞれに とりにく あつあげ かまぼこ | ぎゅうにく にんじん | ★キャベツ たけのこ こんにやく れんこん しいたけ しょうが | ★こめ さとう さといも おわらふ でんぶ | ごま | 605 24.2 18.6 |
| 28 (水) | むぎごはん  | ○ | くじらたつたあげ れんこんサラダ ほうとう | くじらたつたあげ チキンハム とりにく あかみそ あぶらあげ みそ | かぼちゃ にんじん ねぎ | れんこん コーン きゅうり ごぼう きりぼしだいこん だいこん はくさい | ★こめ おぎ やせうま | あぶら | 605 23.0 16.7 |
| 29 (木) | むぎごはん  | ○ | ちくぜんに ツナとわかめのあえもの ちぐさやき | とりにく ツナ ちぐさやき | にんじん きぬさや | こんにやく ごぼう れんこん しいたけ キャベツ | ★こめ おぎ さといも さとう | あぶら ごま | 585 24.1 14.6 |
| 30 (金) | わかめごはん  | ○ | みずたき きんぴらごぼう | とりにく とうふ ぎゅうにく だいず | にんじん こまつな | ★はくさい しいたけ えだまめ ごぼう こんにやく | ★こめ おぎ マロニー さとう | あぶら ごま | 584 24.3 18.3 |

*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」から購入しています。

～ 全 国 学 校 給 食 週 間 ～

毎年、1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年(約130年前)に、山形県の小学校で無償(タダ)で昼食を提供したのが始まりです。当時はおにぎりや鮭の塩焼きのみの給食でしたが、様々な歴史を経て、今の給食になっています。

また、給食ができるまでには様々な人が関わってくださっています。学校給食が食べられること、給食ができるまでに関わっている人に感謝をしていただきましょう！

週間中は福岡県の郷土料理や、昔の給食を出す予定です。

