

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			おもに体の組織をつくる 主に体の組織をつくる		おもに体の調子を整える 主に体の調子を整える		おもにエネルギーになる 主にエネルギーになる		栄養価	
ひにち 曜日	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	エネルギー(kcal)
8 (木)	しろごはん 	○	スープカレー ♪ ロッコリーのごまヨネーズ 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 りんご セロリ 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 えだまめ ★みかん	★こめ さとう でんぶん	あぶら オリーブオイル	618 23.1 19.0
12 (月)	せいじんの日									
13 (火)	むぎごはん 	○	ホキてんたまあげ ひじきのために とうふのみそしる	ホキてんたまあげ とりにく 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 むぎ 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 むぎ 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 ささみとやさいのごまだれあえ せんざい	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 しらすぼし	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 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ーロラサラダ	ぶたにく だいすき 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чин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。

しるしょくひん ふくつし・むなかたし じばさんぶつ ひろば さとう こうにゅう
*★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 ★さんおんとう 4.5g
- ★濃口醤油 15g ★味噌 16g
- ☆唐辛子(粉) 0.04g ☆塩 0.3g
- みず ○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。



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。

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			おもに体の組織をつくる 主に体の組織をつくる		おもに体の調子を整える 主に体の調子を整える		おもにエネルギーになる 主にエネルギーになる		えいようか 栄養価	
ひにち 曜日	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	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 にくじやが だいこんサラダ	あさりつくだに ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにゃく ★だいこん ★キャベツ	★こめ むぎ じやがいも さとう	あぶら 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 とんかつ	ぎゅうにゅう わかめ かいそうサラダ	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	★こめ むぎ じやがいも 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	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ★ねぎ	★ごぼう こんにゃく	★こめ むぎ さとう じやがいも	627 25.5 21.7

24日～30日は「全国学校給食週間」です

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	ぎゅうにゅう チーズ	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	パン じやがいも こむぎこ	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	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	★キャベツ たけのこ こんにゃく 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 でんぶん	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 あかもそ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	れんこん コーン きゅうり ごぼう きりばしり だいこん はくさい	★こめ むぎ 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	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ キャベツ	★こめ むぎ 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 だいす	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	★はくさい しいたけ えだまめ ごぼう こんにゃく	★こめ むぎ 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。

しるしょくひん ふくし・むなかたし じばさんぶつ ひろば さぬいち こうにゅう
★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～

まいどし がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん がっこうきゅうしょく
毎年、1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食

めいじ ねん やく ねんまえ やまがたけん しょうがっこう むしょう ちゅうしょく
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

ていきょう はじ とうじ さけ しおや きゅうしょく
を提供したのが始まりです。当時はおにぎりと鮭の塩焼きのみの給食

さまざま れきし へ いま きゅうしょく
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、きゅうしょく さまざま ひと かか
がっこうきゅうしょく た きゅうしょく かか ひと
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

かんしゃ 感謝をしていただきましょう！

しううかんちゅう ふくおかけん きょうどりょうりや、

むかし きゅうしょく よてい
昔の給食を出す予定です。

