

れいわ ねんど  
令和7年度

## 1月のきゅうしょく

ふくまみんな  
ふくしお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		
13 火	○	むぎ 麦ごはん	ふゆやさいのカレー フルーツあえ	とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ りんご パイナップル もも	こめ むぎ じやがいも ナタデココ	あぶら	カレールウ とりガラスープ ソース	607 17.0
14 水	○	ぶどう コッペパン	スペゲティー・ケチャップソース ブロッコリーのサラダ	ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン スペゲティー さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ あかワイン しお りんごす こしょう	573 23.0
15 木	○	むぎ 麦ごはん	いわしのみぞれに じやがいものみそしる ほうれんそうのごまあえ	いわしのみぞれに あつあげ たまごそぼろ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ もやし	こめ むぎ じやがいも さとう	ごま	いりこだし しょうゆ	619 22.3
16 金	○	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにくとふゆやさいのにこみ ツナとわかめのすのもの みかん	ぎゅうにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん しょうが きゅうり みかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん りんごす	583 21.2
19 月	○	むぎ 麦ごはん	えびカツ さつまじる こんさいのきんぴら	えびカツ とりにく あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん	だいこん れんこん ごぼう 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 みりん さけ	695 22.7
20 火	○	むぎ 麦ごはん	キムチなべ こまつなともやしのあえもの ミニフィッシュ	ぶたにく あつあげ あかみそ ハム	ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	にんじん にら こまつな	はくさい しめじ ねぶかねぎ もやし きくらげ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん トバンジヤン す	572 23.2
21 水	○	ワンローフ パン	りんごジャム クリームに コーンサラダ	とりにく えび しろいんげんまめ	あさり とうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	パン ジャム マッシュルーム きゅうり とうもろこし	あぶら バター こむぎこ さとう	ブイヨン コンソメ しろワイン しお こしょう りんごす マスター	574 23.8
22 木	○	むぎ 麦ごはん	ぎょうざ ごもくスープ ちゅうかサラダ	ぎょうざ ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら はるさめ さとう	とりガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ さけ す しお	603 19.7

\* 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。

あたらしに新しい年がはじまりました。毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気にすごしましょう。

今年も安全でおいしく楽しみな給食を・・・と給食室一同はりきっています。よろしくお願ひいたします。

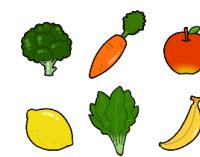
さむ  
ま  
えい  
ようそ  
やくわり  
寒さに負けない栄養素の役割

## たんぱく質



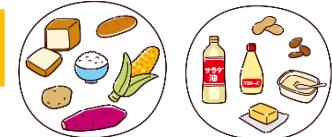
スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。

## ビタミン



からだで抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれたりします。

## 炭水化物・脂質



寒さで体温が奪われないよう、熱をつくります。しかし、とり過ぎは生活習慣病のげんいんにもなるので注意しましょう。

## 今月のふくつぞだち



※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 たいず・せいひん 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 かいそう 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 いも めん・芋	
23 金	○	むぎ 麦ごはん	みそおでん ちぐさあえ みかん	うずらたまご まるてん あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	だいこん キャベツ みかん	こめ さといも さとう	むぎ ごま	しょうゆ さけ プイヨン こんぶだしす	592 19. 8

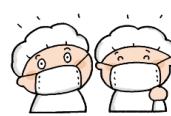


1月24日～1月30日は「学校給食週間」です。感謝していただきましょう♪



26 月	○	むぎ 麦ごはん	とりのすきやき ごぼうサラダ こんぶのつくだに	とりにく やきどうふ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶのつくだに	にんじん	たまねぎ しらたき きゅうり	はくさい ねぶかねぎ ごぼう	こめ さとう	むぎ あぶら ごま	しょうゆ さけ みりん	632 21. 6
27 火	○	むぎ 麦ごはん	ぶりのあまからあげに せんべいじる きりぼしとささみのすのもの	ぶりのあまからあげに とりにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぶかねぎ きりぼし	はくさい しいたけ こん きゅうり	こめ なんぶせんべい さとう	むぎ ごまあぶら ごま	しょうゆ しお さけ みりん いりこだしす	607 22. 2
28 水	○	コッペパン	いちごジャム ボルシチ ブロッコリーとツナのマヨネーズあえ ヨーグルト	ぶたにく ウインナー ひよこまめ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト トマト ブロッコリー	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	はくさい ビーツ	パン じゃがいも	ジャム あぶら たまごふしう マヨネーズ	ピヨン コンソメ ハヤシルウ リース ケチャップ カレーこ しお こしょうす	663 26. 0
29 木	○	わかめ ごはん	みそにこみうどん かんてんサラダ みかん	とりにく あぶらあげ みそ あかみそ ちくわ	ぎゅうにゅう あじわかめ かんてん	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぶかねぎ きゅうり	しいたけ キャベツ	こめ うどん さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	しょうゆ す みりん さけ いちみとうがらし かつおだし	579 19. 5
30 金	○	むぎ 麦ごはん	がめに はくさいのごまあえ あじつけのり	とりにく ハム	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん	れんこん こんにゃく はくさい	ごぼう しいたけ きゅうり	こめ さといも さとう	むぎ あぶら ごま	しょうゆ さけ	554 18. 4

\*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。



# 全國学校給食週間



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食とは何か、役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を目指して定められました。日本の学校給食は、明治22年（約135年前）に、山形県の忠愛小学校で昼食を無償で提供したものが始まりだといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、葉の漬物だったそうです。昭和の時代に入って、ミルク（脱脂粉乳）やパンも提供されるようになりました。現在は、栄養バランスがとれたものになるよう考えて献立がたてられ、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。昔と今の給食を比べてみたり、家庭でも給食の思い出話をみてくださいね。日々の食事に感謝をしながらいただきましょう。

→→ **学校給食の献立の移りかわり** →→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



めいじ  
明治22年  
ねん

しゅうわ  
昭和22年  
ねん

しゅうわ  
昭和25年  
ねん

しゅうわ  
昭和40年  
ねん

しゅうわ  
昭和52年  
ねん

おにぎり・  
さけのしおやき・  
なのつけもの

ミルク(だっしゅんにゅう)・  
トマトシチュー

コッペパン・ミルク・  
ポタージュスープ・コロッケ・  
せんキャベツ・マーガリン

ソフトめんのカレーあんかけ・  
ぎゅうにゅう・あまずあえ・  
くだもの(もも)・チーズ

カレーライス  
ぎゅうにゅう・しおもみ・  
くだもの(バナナ)・  
スープ