

れいわ ねんど
令和7年度

1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

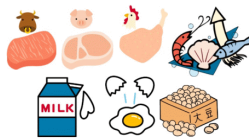
こんだてめい				主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
ようび 曜日	牛乳 しゅうにゅう	主食 しゅしょく	おかず	1群:たんぱく質 さかな にく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム ぎゅうにゅう こぎかな 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン りよくおうしょく やさい 緑黄色野菜	4群:ビタミンC たんしょく やさい 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 こめ 米・パン めん・芋	6群:脂質 ぎん ししつ 油脂類		
13 か 火	○	むぎ 麦ごはん	ふゆやさいのカレー フルーツあえ	とりにく 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 にんにく かぶ りんご パインアップル もも	こめ むぎ じゃがいも ナタデココ	あぶら	カレールウ とりがらすープ ソース	607 17.0
14 すい 水	○	ぶどう コッペパン	スパ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 キャベツ マッシュルーム とうもろこし	パン スパゲティー 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 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	いわしのみぞれに じゃがいものみそしる ほうれんそうのごまあえ	いわしのみぞれに あつあげ みそ 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 じゃがいも さとう	ごま	いりこだし しょうゆ	619 22.3
16 きん 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 はくさい しょうが にんにく きゅうり もやし 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 げつ 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	にんじん ねぎ	だいこん えのきだけ 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 か 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 にんにく しめじ キムチ ねぶかねぎ きゅうり 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 トウバンジャン す	572 23.2
21 すい 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 あさり えび とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	ブイヨン コンソメ しろワイン しお こしょう りんごす マスタード	574 23.8
22 もく 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 しょうが ねぶかねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら	とりがらすープ 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。

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い給食を・・・と給食室一同はりきっています。よろしくお願いいたします。

寒さに負けない栄養素の役割

たんぱく質



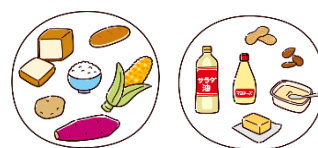
スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。

ビタミン



体の抵抗力を高めたり、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。

今月のふくつそだち



こめ



はくさい



キャベツ



だいこん



かぶ



みそ




ねぶかねぎ




みかん

※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 しゅうにゅう	主食 しゅしよく	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 ぎゅうにゅう こさかな 牛乳・小魚 かい そう 海 藻	3群:カロテン りよくおうしよくや さい 緑黄色野菜	4群:ビタミンC たんしよくや さい 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 こめ 米・パン	6群:脂質 ゆしるい 油脂類		
23 きん 金	○	むぎ 麦ごはん		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 こんにやく キャベツ みかん	こめ むぎ さとも さとう	ごま	しょうゆ さけ ブイオン こんぶだし す	592 19. 8

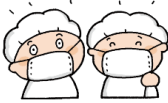


1月24日～1月30日は「学校給食週間」です。感謝していただきましょう♪




26 げつ 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 やき豆腐 ツナ	ぎゅうにゅう こんぶのつくだに	にんじん	たまねぎ はくさい しらたき ねぶかねぎ きゅうり ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら ごま たまごふししょう マヨネーズ	しょうゆ さけ みりん	632 21. 6
27 か 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 はくさい ねぶかねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ なんぶせんべい さとう	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 すい 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	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ビーツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも	あぶら たまごふししょう マヨネーズ	ブイオン コンソメ ハヤシルウ ソース ケチャップ カレーこ しお こしょう す	663 26. 0
29 もく 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 しいたけ ねぶかねぎ きゅうり キャベツ みかん	こめ むぎ うどん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ す みりん さけ いちみつとうがらし かつおだし	579 19. 5
30 きん 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 ごぼう こんにやく しいたけ はくさい きゅうり	こめ むぎ さとも さとう	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。




☆ 全国学校給食週間 ☆




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、菜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、さまざまな歴史を経て、現在の学校給食があります。

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してみてくださいね。日々の食事に感謝をしながらいただきます。




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




おにぎり・
さけのおやき・
なのつけもの

しょうわ
昭和22年




ミルク(だっしふんにゅう)・
トマトシチュー

しょうわ
昭和25年




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

しょうわ
昭和40年



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

しょうわ
昭和52年



カレーライス
ぎゅうにゅう・しおもみ・
くだもの(バナナ)・
スूप