



1 がつのこんだてひょう



令和7年度 福津市立神興小学校

に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい		い り こ	こ ん ぶ	しょくひん			ねつ りょう	たんぱく しつ
			しゅしょく	おかず			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		
8	木	○	しょくパン	チリコンカン アメリカンサラダ	-	○	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とりレバー だいす	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ★キャベツ ★きゅうり コーン	パン あぶら さとう ポテトチップス	590	24.4
9	金	○	ゆかりごはん	しっぽくうどん こまつなときりばしだいこんの ごまあえ	○	-	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ まぐろ いりこ	たまねぎ ★だいこん にんじん ★ねぎ しいたけ ★こまつな しそごはんのもと	こめ むぎ うどん ごま さとう	562	24.6
13	火	○	むぎごはん	ひじきとあつあげのうまに あつやきたまご りんご	○	-	ぎゅうにゅう とりにく いりこ あつあげ さつまあげ こうやどうふ ひじき たまご	★れんこん ごぼう にんじん いんげん しいたけ りんご	こめ むぎ さとう あぶら	690	26.3
14	水	○	むぎごはん	いわしみぞれに ちぐさあえ ぜんざい	○	-	ぎゅうにゅう いわしみぞれに しらすぼし あずき いりこ	★キャベツ ★ほうれんそう	こめ むぎ ごま さとう しらたまもち	678	23.4
15	木	○	ぶどうパン	ふゆやさいシチュー ツナサラダ	-	○	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ツナ こんぶ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ★かぶ コーン ★キャベツ アスパラ	パン ジャガイモ あぶら こむぎこ バター さとう	600	26.7
16	金	○	むぎごはん	いわしうめみそに きんぴらごぼう さといものみそしる	○	-	ぎゅうにゅう いわしうめみそに とりにく とうふ わかめ あぶらあげ ★みそ いりこ	にんじん ★ごぼう こんにゃく えたまめ たまねぎ ★ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ★さといも	644	25.3
19	月	○	むぎごはん	にくじやが ちぐさやき うめおかかあえ	○	-	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちぐさやき かつおぶし いりこ	にんじん たまねぎ こんにゃく えたまめ ほうれんそう ★もやし ぱいにく	こめ むぎ じやがいも さとう あぶら	592	23.8
20	火	○	むぎごはん	きびなごくろごまフライ ひじきのツナマヨあえ かぶのけんちんじる	-	-	ぎゅうにゅう いりこ とうふ きびなごくろごまフライ ひじき あぶらあげ かつおぶし ツナ	にんじん ★かぶ ごぼう ★ねぎ コーン ★キャベツ えだまめ	こめ むぎ あぶら ★さといも マヨネーズ	627	24.5
21	水	○	むぎごはん	さばのににくみそやき だいこんとハムのサラダ なめこのみそしる	-	-	ぎゅうにゅう さば ハム あぶらあげ とうふ ★みそ	にんにく ★だいこん ★きゅうり たまねぎ なめこ ★ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ	603	26.9
22	木	○	ワンロープパン	ナポリタン きゅうりとひじきのサラダ ヨーグルト	-	○	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ひじき ヨーグルト こんぶ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが だいこん ★きゅうり	パン スパゲッティ あぶら ドレッシング	625	27.5
23	金	○	むぎごはん	はなやさいカレー フルーツしらたま ふくじんづけ	○	-	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ チーズ いりこ	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー りんご ふくじんづけ しょうが パイン とうとう にんにく	こめ むぎ じやがいも あぶら しらたまもち	689	22.6
26	月	○	むぎごはん	がめに ほうれんそうのいそあえ ぼんかん	○	-	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ のり いりこ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ いんげん ★ほうれんそう こんにゃく ★もやし ぼんかん	こめ むぎ さといも あぶら さとう	601	20.9
27	火	○	むぎごはん	くじらのたつたあげ せんぎりだいこんのいたために とんじる	-	-	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あつあげ とりにく くじらたつたあげ ★みそ	にんじん ★ごぼう ★だいこん ★ねぎ しょうが きりぼし こんにゃく	こめ むぎ さといも あぶら さとう	598	23.1
28	水	○	むぎごはん	とりすき だいすきとツナのサラダ	○	-	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ だいすき ツナ いりこ	こんにゃく ★はくさい ★ふかねぎ たまねぎ ★もやし にんじん ★キャベツ ★きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ	625	24.5
29	木	○	コッペパン	ビーフシチュー キャベツのサラダ	-	○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ こんぶ	にんじん たまねぎ しめじ コーン グリンピース ★キャベツ	パン ジャガイモ あぶら さとう	556	24.9
30	金	○	むぎごはん	チキンチキンごぼう かぼすあえ とうふとはくさいのみそしる	-	-	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ とうふ ★みそ	★ごぼう しょうが ★キャベツ にんじん だいこん ★きゅうり かぼすかじゅう ★はくさい ★ねぎ	こめ むぎ ★こめこ こむぎこ あぶら さとう	588	22.5

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「福津いいざい」から地元のものを納品してもらっています。

* 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1月の行事&記念日

1/1 元日

Q1 おせち料理の「たて巻き」には、どんな願いがこめられている?

①知識が身につくように ②恋がうまくいくように ③長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、ススキとは何のこと?

①かぶ ②大根 ③れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?

①2本の指で ②小さじ1杯 ③コップ1杯

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

①たまご ②梅干し ③あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べよくする魔術があるこの日は、何といわれている?

①空正月 ②骨正月 ③皿正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として採用されたのはどのメニュー?

①カレーライス ②おにぎり、焼き魚、つけ物 ③コッペパン、トマトソース

1月の行事&記念日

3択クイズ

Q1 おせち料理の「たて巻き」には、どんな願いがこめられている?

①知識が身につくように ②恋がうまくいくように ③長生きできるように

Q2 この日に食べる春の七草の中で、ススキとは何のこと?

①かぶ ②大根 ③れんこん

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?

①2本の指で ②小さじ1杯 ③コップ1杯

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

①たまご ②梅干し ③あずき

Q5 お供え物を食べよくする魔術があるこの日は、何といわれている?

①空正月 ②骨正月 ③皿正月

Q6 日本で最初の学校給食として採用されたのはどのメニュー?

①カレーライス ②おにぎり、焼き魚、つけ物 ③コッペパン、トマトソース

こたえ

Q1=③ Q2=③ Q3=② Q4=③ Q5=② Q6=③