



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 ゅ く ひ ん			ね つ り よ う	たん ぱ く し つ
			し ゅ し ゅ 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 ゅ く ぱ ん	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 だいず	たまねぎ にんじん セロリ- 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 こまつなときりぼしだいこんの 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	いわしそれぞれに ちぐさあえ ぜんざい	○	—	ぎゅうにゅう いわしそれぞれに しらすばし 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 ぱ ん	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 じゃがいも 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 えだまめ 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	にくじゃが 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 えだまめ ほうれんそう ★もやし ばいにく	こめ むぎ じゃがいも 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	さばのにんにくみそやき 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	○	ワンローフ ぱ ん	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 ペーコン 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 おうとう にんにく	こめ むぎ じゃがいも 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 せんざりだいこんのいために 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 だいずとツナのサラダ	○	—	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ だいず 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	○	コッパ ぱ ん	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 グリーンピース ★キャベツ	パン じゃがいも 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 3 択 クイズ

1/1 元 日

Q1 おせち料理の「たて巻」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 夢がうまく 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、ススシロとは何のこと？

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？

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1はい ③ コップ1はい

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 お供え物を食べ尽くす風習がある
この日は、何といわれている？

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

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
伝わるのはどのメニュー？

① カレー ライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッパパン、トマトシチュー

こたえ Q1=①「食べ物(書物)を表す」 Q2=③「かぶは「ススナ」」
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②「明治22年の山形県校給食」