３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				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価
日にち 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)
2 (月)	あげパン きなこ	○	ポークビーンズ ほうれんそうともやしのマリネ	きなこ　とりにく ぶたにく　だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし　コーン たまねぎ グリンピース	パン　さとう じゃがいも	あぶら	600 25.7 24.6
3 (火)	ちらしずし	○	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰごまﾏﾖﾈｰｽﾞあえ うしおじる ひなあられ	とりにく きんしたまご あさり　とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや ★ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ねぎ	ごぼう　たけのこ えのきたけ	★こめ さとう ひなあられ	ごま マヨネーズ	530 21.9 13.6
4 (水)	だいこんなめし	○	しっぽくうどん ささみとやさいのごまだれあえ ししゃもフリッター	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃもﾌﾘｯﾀｰ	だいこんば にんじん ★ねぎ こまつな	★だいこん しいたけ ★キャベツ	★こめ　むぎ めん さといも さとう	ごま あぶら	614 24.7 20.9
5 (木)	むぎごはん	○	ポークカレー コーンサラダ	ぶたにく レンズまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ　しょうが にんにく　えだまめ りんご　コーン ★きゅうり	★こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	641 20.9 20.1
6 (金)	むぎごはん	○	さばのゆずみそに ひじきのいために とうふのみそしる	さばゆずみそに とりにく　だいず 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	ごま　あぶら	622 24.6 19.6
9 (月)	コッペパン	○	いちごジャム きのこのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとれんこんのｻﾗﾀﾞ	とりにく しろいんげんまめ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム しめじ　たまねぎ グリンピース れんこん　コーン	パン　さとう いちごジャム じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま マヨネーズ	593 21.5 23.8
10 (火)	むぎごはん	○	ハンバーグのﾄﾏﾄｿｰｽかけ ひじきいりごまあえ むらくもじる	ハンバーグ かまぼこ　たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ　にんにく ★キャベツ きくらげ	★こめ　むぎ さとう でんぷん	ごま	594 23.3 18.9
11 (水)	むぎごはん	○	さばのホイルやき ささみとわかめのあえもの のっぺいじる	さばホイルやき とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	★キャベツ しいたけ	★こめ　むぎ さとう さといも でんぷん	ごま	602 29.4 15.5

＊都合により献立が一部変更になることがあります。
＊★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。

～ 揚げパン ～

３月２日(月)は、みなさんに人気の揚げパンです。揚げパンは、昔、給食の調理員さんが、休みの児童に固くなったパンをおいしく届けたいと、揚げて砂糖をまぶしたのが最初だと言われています。

今日は、砂糖ときな粉をまぶした「きなこ揚げパン」です。調理員さんが１つずつ丁寧に作ってくださいます✿

人気の揚げパンを味わいましょう！

～ ひな祭り ～

３月３日(火)はひな祭りです。ひな祭りとは、子どもたちが元気に大きく育つように、ひな人形に願いをかけ、お祝いをする行事です。ちょうど桃の花が咲くころなので、「桃の節句」とも言われます。３日（火）は、ひな祭りにちなんで、ちらし寿司やひなあられ、潮汁を出します。ひしもちや、はまぐりを食べる風習もあります。

3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

日にち 曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる 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	主に体の調子を整える 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	主にエネルギーになる 5群：炭水化物 米・パン めん・芋	6群：脂質 油脂類	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
12 (木)	むぎごはん	○	しそこんぶふりかけ にくどうふ ほうれんそうのサラダ げんきヨーグルト	ぶたにく とうふ チキンハム	しそこんぶふりかけ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにくのめ にんじん ほうれんそう	ねぶかねぎ しいたけ　しょうが にんにく　きゅうり コーン	★こめ　むぎ さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ	658 24.1 22.3
13 (金)	むぎごはん	○	【6年生給食終了】 からあげレモン こまつなのごまあえ じゃがいものみそしる おたのしみデザート（6年生のみ）	とりにく あぶらあげ とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ	★こめ　むぎ でんぷん　さとう じゃがいも おたのしみデザート	あぶら ごま	632 23.3 21.9
16 (月)	ワンローフパン	○	くろまめきなこクリーム スパゲティミートソース やさいサラダ	ぶたにく ぎゅうにく きんときまめ チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ グリンピース ★キャベツ コーン	パン　めん さとう	くろまめきなこ オリーブオイル ごま	678 25.7 27.7
17 (火)	卒業証書授与式									
18 (水)	むぎごはん	○	いわしのみぞれに ほうれんそうのごまあえ あつあげのみそしる	いわしみぞれに あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう わかめ	★ほうれんそう にんじん ★ねぎ	もやし　たまねぎ	★こめ　むぎ さとう じゃがいも	ごま	583 19.5 18.5
19 (木)	しろごはん	○	【給食終了】 ぶたにくのみそしょうがいため ちゅうかスープ いちごゼリー	ぶたにく あかみそ とりにく　とうふ	ぎゅうにゅう	★にら にんじん こまつな	たまねぎ　しょうが たけのこ　きくらげ	★こめ さとう でんぷん いちごゼリー	あぶら	600 23.7 17.4

＊都合により献立が一部変更になることがあります。
＊★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。

✿ あげパン（４人分）

・コッペパン	４こ	★きな粉	80ｇ
・揚げ油	適量	★砂糖	100ｇ
		★塩	2ｇ

①★を全て合わせておく。
②コッペパンを油で１～2分揚げる。
③揚がったらすぐに、合わせておいた★をまぶす。

揚げ油を使うので、
必ずお家の方と一緒に作りましょう！

きな粉と砂糖をココアに変えて、ココア揚げパンにしてもおいしいですよ！

１年間の食生活をふり返ってみよう！

食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。

©少年写真新聞社2019

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。

こめ　きゅうり　キャベツ　だいこん　ねぎ　ブロッコリー