



れいわ ねんど
令和7年度

3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 ふくまみみしようがっこう
福津市立福岡南 小学校

ようび 曜日	牛乳 しゅうにゅう	主食 しゅしょく	おかず	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)
				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		
2 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	まぐろカツ じゃがいものみそしる きんぴらごぼう	まぐろカツ あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ ごぼう しらたき えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いりこだし しょうゆ さけ みりん	672 22.6
3 か 火	○	ごもく ぐし	もずくのすましじる わふうサラダ ひなあられ	とりにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ えだまめ たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ	こめ さとう ふ ひなあられ	あぶら ごま ねりごま たまごふし マヨネーズ	す しお しょうゆ さけ かつおだし	575 17.7
4 すい 水	○	1~3年生 ねじりパン 4~6年生 きなこ あげパン	ココアクリーム(1~3年生) クラムチャウダー キャベツとベーコンのソテー	きなこ とりにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも こむぎこ	ココアクリーム あぶら バター	しお こしょう ブイオン コンソメ 白ワイン	638 23.8
5 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	じゃがいもとだいずのカレーに ちくさあえ かなぎのつくだに	ぎゅうにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう かなぎのつくだに	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき しょうが キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	しょうゆ さけ す カレーこ	625 23.2
6 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	さばのホイルやき かきたまじる きりぼしバンバンジー	さばのホイルやき とりにく たまご ささみ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しいたけ えのきだけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ でんぷん さとう	ねりごま	しょうゆ しお かつおだし す ラーゆ	641 30.8
9 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	みそちゃんこ えびときゅうりのすのもの きくらげのつくだに	とりにく あつあげ つくね みそ えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	はくさい だいこん しめじ しいたけ きゅうり もやし きくらげのつくだに	こめ むぎ さとう		みりん さけ しょうゆ かつおだし りんごす	553 22.1
10 か 火	○	むぎ 麦ごはん	マーボーはるさめ ちゅうかサラダ オレンジ	ぶたにく あつあげ レンズまめ あかみそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ ケチャップ トウバンジャン す しお	620 21.8
11 すい 水	○	1~3年生 きなこ あげパン 4~6年生 コッペパン	ココアクリーム(4~6年生) ミートボール ミネストローネ	きなこ ミートボール ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	ココアクリーム あぶら	ブイオン コンソメ しお こしょう	627 24.1
12 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	じゃがいもとキムチのもの はるさめとかいそうのサラダ パリッシュ	ぶたにく あつあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう かいそうミックス パリッシュ	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき キムチ もやし きゅうり きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん す	616 22.4
13 きん 金	○	たいめし	ぶたじる ブロッコリーとれんこんのごまマヨサダ すだちゼリー	たい とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう だいこん しめじ こんにやく れんこん	こめ さといも ゼリー	ごま ねりごま たまごふし マヨネーズ	だしこんぶ しょうゆ しお さけ みりん いりこだし	584 22.9
16 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	あじフリッター うずらのたまごのスープ こんさいのにくみそいため	あじフリッター かまぼこ ぶたにく うずらのたまご だいず あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しいたけ えのきだけ ごぼう れんこん しょうが ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ しお かつおだし さけ みりん	652 22.7
17 か 火	卒業証書授与式										
18 すい 水	○	ワンローフ パン	ぎゅうにくとやさいのこみ コーンサラダ ももゼリー	ぎゅうにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	ケチャップ ブイオン ハヤシルウ カレー コンソメ りんごす しお こしょう マスタード	594 21.9
19 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	ポークカレー フルーツあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく りんご パイナップル みかん いちご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	カレールウ とりガラスープ ソース	615 16.8

* 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。

* 13日(金)は6年生最後の給食です。

今月のふくつそだち

こめ キャベツ だいこん たい きなこ みそ

※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。

