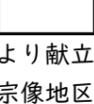


3月の献立予定表(1・2年生用)

令和7年度 福津市立福間中学校

日	曜	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		主な調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	おかず	1群:たんぱく質	2群:加シム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質			
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 きのこ・果物	米・パン めん・芋	油脂類			
2	月	五目寿司 	鶏肉 油揚げ 錦糸卵 菜の花の和え物 はまぐりのすまし汁 ひしもち 【桃の節句】	鶏肉 油揚げ 錦糸卵 かつお節 ツナ(まぐろ) はまぐり 豆腐 麩 牛乳	人参 いんげん 菜の花 ほうれん草	ごぼう 干し椎茸 コーン えのきだけ 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖 ひしもち	濃口醤油 塩 酢 だし昆布 酢 薄口醤油 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	775 28.5			
3	火	ねじりパン 	ピーフシチュー フレンチサラダ はちみつ&マーガリン	牛肉 金時豆 プレスハム 牛乳	脱脂粉乳 人参 トマト キャベツ 玉ねぎ きゅうり	ブロッコリー 玉ねぎ グリンピース 切干大根	じゃが芋 砂糖 油 油 はちみつ&マーガリン パン	ケチャップ 濃口醤油 ハヤシルウ プイオン りんご酢 塩 こしょう	789 31.8			
4	水	豚キムチご飯 	豚肉 千草焼き ほうれん草ともやしのアーモンド和え 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 千草焼き 豆腐 米みそ わかめ 牛乳	白菜キムチ ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきだけ	ごぼう 生姜 もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 砂糖 じゃが芋	ごま油 アーモンド 濃口醤油 煮干し	772 30.7			
5	木	麦ご飯 	いわしの甘露煮 キャベツとわかめの梅おかか和え 豚汁	いわし甘露煮 かつお節 豚肉 厚揚げ 米みそ 牛乳	わかめ 人参 葉ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく 生姜	砂糖 さつま芋 米 麦	酢 濃口醤油 梅干し 煮干し	772 27.5			
6	金	赤飯 	鶏のから揚げ 2個 小松菜とツナの和えもの 里芋の味噌汁 お祝いデザート 【卒業お祝い献立】	小豆 鶏唐揚げ ツナ(まぐろ) 豆腐 米みそ 牛乳	人参 人参 葉ねぎ	もやし 大根 玉ねぎ	米 もち米 砂糖 里芋 いちごカップケーキ	酒 塩 濃口醤油 煮干し	817 26.8			
9	月	麦ご飯 	子持ちシシャモフライ 2尾 ささみと大根の和え物 厚揚げとじゃが芋の味噌汁 しそごまきくらげの佃煮	シシャモフライ 鶏ささみ 厚揚げ 米みそ 牛乳	ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ	大根 玉ねぎ	砂糖 じゃが芋 米 麦	酢 薄口醤油 煮干し	867 29.8			
10	火	★揚げパン 	肉団子のクリーム煮 コーンサラダ 一食胡麻ドレッシング	肉団子 いんげん豆 ツナ(まぐろ) 牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ しめじ 枝豆 マッシュルーム コーン キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 油	塩 シチューフレーク プイオン コンソメ こしょう 焙煎胡麻ドレッシング	837 30.1			
11	水	麦ご飯 	金時豆コロッケ いかのかけ和え うったち汁 【佐賀県の郷土料理】	いか 米みそ 豚バラ肉 油揚げ 牛乳	人参 人参 小松菜	大根 きゅうり ごぼう 玉ねぎ	金時豆コロッケ 砂糖 里芋 すいとん 米 麦	油 ごま 油 かつお節	872 26.4			
12	木	麦ご飯 	鯖のホイル焼き 蓮根のカレー金平 豆乳ごま味噌汁	鯖ホイル焼き 天ぷら 豆腐 豆乳 米みそ 牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう れんこん こんにゃく 大根 えのきだけ 切干大根 玉ねぎ	黒砂糖 油 ねりごま 米 麦	濃口醤油 酒 カレー粉 煮干し	796 29.4			
13	金	卒業式のため給食はありません										
16	月	麦ご飯 	ねぎとチーズの手作りチヂミ 切干大根ときゅうりのナムル キムチ鍋	ツナ(まぐろ) チーズ 豚肉 肉団子 焼き豆腐 牛乳	万能ねぎ 人参 小松菜	もやし 切干大根 きゅうり キャベツ 白菜 白菜キムチ	米粉 砂糖 砂糖 マロニー 砂糖 米 麦	ごま油 ごま ごま油 油 油	酢 濃口醤油 酢 薄口醤油 トウバンジャン 濃口醤油 テンメンジャン 酒 みりん	817 28.0		
17	火	ワンローフパン 	うずら卵とマカロニのクリーム煮 ブロッコリーと豆のマヨサラダ あまおう苺ジャム	うずら卵 いんげん豆 大豆 いんげん豆 ツナ(まぐろ) 牛乳	ほうれん草 人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー 人参	玉ねぎ 玉ねぎ	小麦粉 マカロニ マヨネーズ 油 いちごジャム パン	バター 油 油	プイオン 塩 コンソメ こしょう りんご酢 塩 こしょう	796 30.8		
18	水	発芽玄米入りご飯 	豚肉と大豆の揚げがらめ ビーフンとうずら卵の中華スープ てこぼん	豚肉 大豆 高野豆腐 鶏レバー 竜田揚げ うずら卵 豆腐 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ もやし きくらげ	玉ねぎ もやし きくらげ てこぼん	じゃが芋 砂糖 てんぷん 平麺ビーフン てんぷん 米 発芽玄米	油 油 油	濃口醤油 酒 塩 プイオン 中華スープ 薄口醤油	737 24.6		
19	金	ご飯 	ポークシューマイ 2個 ブロッコリーのマヨおかか和え ★海鮮ちゃんぽん	ポークシューマイ プレスハム かつお節 えび いか あさり かまぼこ 牛乳	ブロッコリー 人参 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 キャベツ きゅうり コーン 福神漬け	マヨネーズ ちゃんぽん麺 米	みりん 濃口醤油 白湯スープ がらスープ 中華スープ 豚骨スープ こしょう	740 32.6			
23	月	麦ご飯 	ビーフカレー アーモンドサラダ 福神漬け アセロラゼリー 【今年度給食最終日】	牛肉 金時豆 脱脂粉乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 キャベツ きゅうり コーン 福神漬け	米 麦 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 アーモンド油	カレー粉 プイオン カレー粉 濃口醤油 りんご酢 塩 こしょう	843 28.4		

*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。

*米は「宗像地区産元気つくし」を使用しています。

*□印の食品は、福津市でつくられた地場産物を使用予定です。「ふれあい広場ふくま」と「あんずの里市利用組合」から納品される予定です。

令和7年度の給食は23日に終了します。この1年間少しでも食品や食事の仕方についての知識を深めることができたでしょうか。振り返ってみましょう

3月の献立予定表(3年生用)

令和7年度 福津市立福間中学校

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		主な調味料	エネルギー(kcal)		
日	曜	主食	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	たんぱく質(g)	
2	月	五目寿司 	鶏肉 油揚げ 錦糸卵 菜の花の和え物 はまぐりのすまし汁 ひしもち 【桃の節句】 	鶏肉 油揚げ 錦糸卵 かつお節 ツナ(まぐろ) はまぐり 豆腐 麩		人参 いんげん 菜の花 ほうれん草	ごぼう 干し椎茸 コーン えのきだけ 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖 ひしもち		濃口醤油 塩 酢 だし昆布 酢 薄口醤油 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	775 28.5
3	火	★揚げパン 	ビーフシチュー フレンチサラダ	牛肉 金時豆 プレスハム	脱脂粉乳	ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ グリンピース 切干大根 キャベツ 玉ねぎ きゅうり	パン 砂糖 油 じゃが芋 油 砂糖 油 パン		ケチャップ 濃口醤油 ハヤシルウ ブイヨン りんご酢 塩 こしょう	827 33.7
4	水	豚キムチご飯 	千草焼き ほうれん草ともやしのアーモンド和え 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 千草焼き 豆腐 米みそ		ほうれん草 わかめ	もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 ごま油 アーモンド		トウバンジャン 濃口醤油 テンメンジャン みりん 濃口醤油 煮干し	772 30.7
5	木	麦ご飯 	いわしの甘露煮 キャベツとわかめの梅おかつ和え 豚汁	いわし甘露煮 かつお節 わかめ		キャベツ	人参 葉ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく 生姜	砂糖 さつま芋 米 麦		酢 濃口醤油 梅干し 煮干し	772 27.5
6	金	赤飯 	鶏のから揚げ 2個 小松菜とツナの和えもの 里芋の味噌汁 お祝いデザート 【卒業お祝い献立】	鶏唐揚げ ツナ(まぐろ) 豆腐 米みそ		小松菜 人参 もやし 人参 葉ねぎ 大根 玉ねぎ		米 もち米 油 砂糖 里芋 いちごカップケーキ		酒 塩 濃口醤油 煮干し	817 26.8
9日から12日までは給食がありません											
13	金	卒業式									

*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。

*米は「宗像地区産元気つくし」を使用しています。

*□印の食品は、福津市でつくられた地場産物を使用予定です。「ふれあい広場ふくま」と「あんずの里市利用組合」から納品される予定です。

〈給食だより〉

2学期に行った「もう一度食べたい給食リクエストアンケート」では、各クラスからいろいろな料理がリクエストされました。

できるだけリクエストに答えられるように調理員さんたちと協力して給食を作ってきました。

少しでも思い出のある給食を楽しんでくれたらよいと思います。

小学校からつづいた9年間の給食もいよいよあと数回になりました。

最終日までおいしい給食を提供できるように調理員さんたちと力を合わせて作っていききたいと思います。

みなさんが小学生だったころは、コロナウイルス感染症対策のため、「楽しい給食時間」とはいかない日々もありましたが、給食を通して学んだことや楽しい思い出もたくさんあったと思います。

学んだことをこれからの生活にもぜひ生かしてほしいと思います。



これから、自分で食事を選んだり、調理をしたりする機会が増えていきます。

自分の体をつくることができるのは自分だけ。「勉強」や「運動」と違って、「食事」や「睡眠」などの生活習慣は効果が見えにくいので、意識して生活することが難しいと思います。

毎日行う「食事」が「未来の自分」をつくるための重要な土台となっていきます。

時々、給食でどんな食事をしたのか思い出して、苦手な食品や料理にチャレンジしてみてください。

給食の思い出が、みなさんの「なりたい自分になる」手助けになればうれしいです。

みなさんの新生活が健康で充実したものになるように願っています。