

4月分学校給食献立予定表

令和8年度
福津市立福間小学校

献立名		おも からだそしき 主に体の組織をつくる	おも からだちようしととの 主に体の調子を整える	おも 主にエネルギーになる	えいようか 栄養価				
ひ 日にち ようび 曜日	しゅしょく 主食	1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	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)		
9 (木)	わぎごはん ○ 	さかなのうめみそやき こまつなとたまごのあえもの とうふじる	さば みそ たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ねぎ	うめ しいたけ	★こめ おぎ さとう ごま	540 27.3 12.9	
10 (金)	入学式								
13 (月)	しろごはん ○ 	さばのごまみそに カリカリちりレモンサラダ けんちんじる	とりにく とうふ さばごまみそに	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ★ねぎ あかピーマン ブロッコリー	しいたけ ★きゅうり	★こめ さとう ごまあぶら 油	622 26.0 21.9	
14 (火)	わぎごはん ○ 	ホイコーローどん きりぼしだいこんとこまつなのあえもの オレンジ	ぶたにく あかみそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	★キャバ たまねぎ たけのこ しょうが オレンジ きりぼしだいこん	★こめ おぎ さとう ごまあぶら ごま	582 22.1 17.5	
15 (水)	ワッローパン ○ 	いちごジャム だいちずいりシチュー ほうれんそうのサラダ	とりにく だいちず しろいんげんまめ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり コーン	パン いちごジャム じゃがいも こおぎこ	あぶら バター マヨネーズ	545 21.2 22.6
16 (木)	わぎごはん ○ 	【1年生給食開始】 カレーライス フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにく きんときまめ	チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト かんてん	にんじん	たまねぎ グリーンピース りんご みかん パイナップル	★こめ おぎ じゃがいも あぶら	636 20.9 18.2	
17 (金)	たかなごはん ○ 	ごもくうどん オイマヨサラダ	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	しらすぼし ぎゅうにゅう	たかな にんじん ★ねぎ ほうれんそう	しいたけ	★こめ おぎ めん さとう ごま あぶら マヨネーズ	556 21.3 15.7	

*都合により献立が一部変更になることがあります。

*1年生の給食は4月16日(木)からです。

*★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。

～今年度もよろしく願いいたします～

福津市では、農家の方がつくられた新鮮な野菜や

果物を使って給食を作っています。調理員と栄養

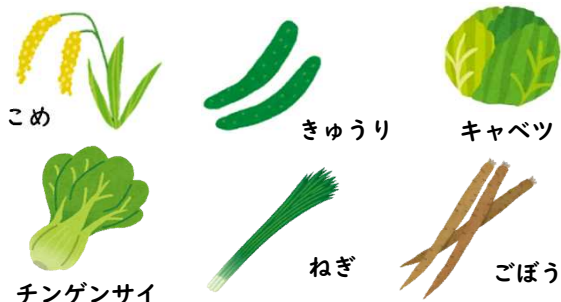
教諭・栄養士で力を合わせて、子どもたちに安全

安心のおいしい給食を届ける

ためががんばっていきます。



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。

朝ごはんや栄養バランスの
よい食事をしっかりとろう！

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてつんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってつんちを出しましょう。

偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ



食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるのもとになる食品」、「おもに体の調子をとのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

4月分学校給食献立予定表

令和8年度
福津市立福間小学校

ひ 日 に ち よ う び 曜 日	献立名	おも からだそしき 主に体の組織をつくる		おも からだちようしととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる		えいようか 栄養価	
		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)
20 (月)	しろごはん 主食 牛乳 おかず	にくじゃが ツナとやさいのごまだれあえ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ こんにやく きゅうり	★こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	562 20.0 14.4
21 (火)	むぎごはん マールボー豆腐 パンサンスー アセロラゼリー	ぶたにく 豆腐 あかみそ きんしたまご ハム	ぎゅうにゆう	にんじん ★ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり ★キャベツ	★こめ むぎ アセロラゼリー さとう てんぷん マロニー	あぶら ごまあぶら	638 21.7 17.9	
22 (水)	キャロットパン スパゲティナポリタン ポテトサラダ とうにゆうパンナコッタ	ベーコン おから ハム とうにゆうパンナコッタ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり	キャロットパン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	675 22.0 26.5	
23 (木)	むぎごはん ししゃもフライ いとかんてんサラダ ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう ししゃもフライ かんてん わかめ	にんじん ★ねぎ	★ごぼう こんにやく ★キャベツ コーン	★こめ むぎ じゃがいも	あぶら	569 19.3 16.1	
24 (金)	むぎごはん ハンバーグカレーソース きゅうりのこんぶあえ とうふのスープ	ハンバーグ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう なまクリーム しおこんぶ	にんじん ねぎ	マッシュルーム たまねぎ きゅうり うめ たけのこ きくらげ	★こめ むぎ さとう	マーガリン	618 22.8 21.9	
27 (月)	✿✿✿✿✿✿✿✿ 土曜日授業の振替 ✿✿✿✿✿✿✿✿								
28 (火)	むぎごはん プルコギ ちゅうかスープ かしわもち	とりにく とうふ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ きくらげ りんご にんにく しょうが ねぶかねぎ	★こめ むぎ てんぷん さとう かしわもち	あぶら ごま	658 26.7 18.5	
29 (水)	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 昭和の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
30 (木)	しろごはん あつあげとチゲンサイのみそいため さんしょくあえ さんまのみぞれに	あつあげ とりにく みそ さんまみぞれに	ぎゅうにゆう	★チゲンサイ にんじん ほうれんそう	しょうが たくあん きゅうり	★こめ さとう	あぶら ごま	610 23.8 20.6	

*都合により献立が一部変更になることがあります。 *1年生の給食は4月16日(木)からです。
*★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。

給食レシピ・カレーライス(ビーフ)



ざいりょう (4人分)

- 牛肉スライス 140g
- 人参 60g
- グリピース 20g
- 玉ねぎ 140g
- じゃがいも 180g
- ★油 2g
- ★デイナーカレーフレーク 7.2g
- ★ドライカレーペースト 3.6g
- ★ディーフカレーフレーク 32g
- ★デミグラスソース 25g
- ★りんごピューレ 11g
- ★ウスターソース 12g
- ★金時豆ペースト 18g
- ★トマトケチャップ 7.2g
- ★シュレットチーズ 18g
- ★水 200g

カレーのルーは、2種類以上使っています。また、りんごピューレを入れることで果物の自然な甘みでおいしくなります。

その他にも、金時豆ペーストやチーズが入って栄養満点です♪ぜひご家庭でも具材をアレンジして作ってみてください。

4月16日(木)カレーライスのレシピで、1年生が食べる初めての給食です♪

献立表では、毎月給食のレシピを紹介しています。

