



れいわ ねんど
令和8年度

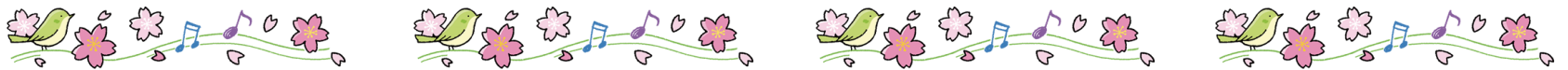
4月のきゅうしょく



ふくまみなみ
コミュニティ・スクール福間南
ふくつしりつふくまみなみしょうがっこう
福津市立福間南 小学校

こんだてめい			おも からだ 主に体をつくる		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		調味料 ちようりよう	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
ようび 曜日	牛乳 しゆじゆく 主食	おかず	1群:たんぱく質 さかな にく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム ぎゆうじゆう こぎかな 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン りよくおろしよくやさい 緑黄色野菜	4群:ビタミンC たんしよくやさい 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 こめ 米・パン めん・芋	6群:脂質 ゆしじゆい 油脂類		
9 もく 木	○ しよく 食パン	ポークビーンズ コーンサラダ オレンジ	ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゆうじゆう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら	デミグラスソース ケチャップ ソース ハヤシルウ カレー りんごす しお こしょう マスタード	578 21.8
10 きん 金	にゆう がく しき 入学式									
13 げつ 月	○ むぎ 麦ごはん	ジャージャンどうふ こまつなときりぼしのハリハリ	ぶたにく あつあげ あかみそ ツナ	ぎゆうじゆう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ トウバンジャン さけ す	594 21.3
14 か 火	○ むぎ 麦ごはん	ししゃもフリッター しんたまねぎのみそしる こんさいのきんぴら	とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゆうじゆう ししゃもフリッター わかめ	ねぎ にんじん	しんたまねぎ れんこん ごぼう しらたき えだまめ	こめ むぎ 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	701 22.5
15 すい 水	○ ゆかり ごはん	ごもくうどん はるやさいのマヨネーズあえ ミニフィッシュ	とりにく あぶらあげ ハム	ぎゆうじゆう ミニフィッシュ	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ うどん さとう	たまごふしよ マヨネーズ	ゆかり しお しょうゆ さけ みりん こしょう こんぶだし かつおだし	582 20.6
16 もく 木	○ ワンローフ パン	いちご&マーガリン ホワイトシチュー フレンチサラダ 【1ねんせいきゅうしょくかいし】	とりにく しろいんげんまめ とうじゆう ハム	ぎゆうじゆう チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン いちごジャム じゃがいも こむぎこ さとう	マーガリン あぶら バター	ブイヨン コンソメ しお こしょう りんごす	587 21.7

* 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。



ご入学・ご進級おめでとうございます。令和8年度は、4月9日(木)から給食がスタートします。本年度もみなさんが、給食を好き嫌いなく、たくさん食べてくれると嬉しいです。みなさんが元気に毎日を過ごしていけるように、栄養バランスを考え、おいしい献立をたてたいと思います。調理員さんも、心をこめて安全・安心でおいしい給食を作っていくので、どうぞよろしくお願ひします。

16日(木)からは、1年生の給食が始まります。初めての給食なので、食べたことのない食材や料理もあると思いますが、1年生のみなさんも少しずつ給食になれていって下さいね。



給食当番の身支度



給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配せんする大切な役割があります。給食当番になった人は、身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任をもった活動ができるようにしましょう。

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣**
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子**
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い**
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

こんだてめい				おも からだ 主に体をつくる		おも からだ ちょうし 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		調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
ようび 曜日	牛乳	主食	おかず	1群:たんぱく質	2群:カルシウム	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		
17 金	○	むぎ 麦ごはん	チキンカレー フルーツあえ	とりにく	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	こめ むぎ じゃがいも ナタデココ	あぶら	カレールウ とりがらすープ ソース	607 16.3
20 月	○	チキン ライス	コンソメスープ ごぼうサラダ アセロラゼリー	とりにく ベーコン しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム えのきだけ きゅうり ごぼう	こめ じゃがいも アセロラゼリー	あぶら ごま たまごふしろう マヨネーズ	ケチャップ コンソメ ソース にんじんジュース ブイヨン こしょう しお しょうゆ	602 18.5
21 火	○	むぎ 麦ごはん	ぎょうざ ごもくスープ ちゅうかサラダ	ぎょうざ ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぶかねぎ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら	とりがらすープ ちゅうかスープ しょうゆ さけ す しお	579 18.2
22 水	○	むぎ 麦ごはん	やきにく ほうれんそうのナムル きくらげのつくだに	ぎゅうにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きくらげ もやし きくらげのつくだに	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン ちゅうかスープ しお	583 19.1
23 木	○	キャロット コッペパン	はるキャベツのスパゲティー ブロッコリーのサラダ	ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	パン スパゲティー さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ あかワイン しお りんごす こしょう	600 22.3
24 金	○	むぎ 麦ごはん	あつやきたまご ぐたくさんみそしる ひじきのいために	あつやきたまご ぶたにく あさり みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ れんこん えだまめ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	いりこだし しょうゆ みりん	603 24.3
27 月	○	むぎ 麦ごはん	いわしのかんろに わかめのみそしる ちぐさあえ	いわしのかんろに あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん こまつな	えのきだけ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	いりこだし しょうゆ す	605 23.8
28 火	○	そばろ ごはん	わふうコンソメスープ ツナサラダ かしわもち	とりにく たまごそばろ ベーコン とうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	えだまめ しょうが たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう かしわもち	あぶら オリーブオイル	しょうゆ みりん コンソメ しお りんごす す こしょう	590 22.8

*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。

げんき 元気な1日は朝食からスタート

わたし たちは、1日に朝・昼・夕と3回の食事をとっています。

特に朝食は、午前中の勉強や、運動をするのに大切な

エネルギー源となります。

あたま 頭をしっかりと動かせ、身体を動かすためにも、毎朝欠かさずに、

あさ 朝ごはんを食べてから学校へ登校するようにしましょう。

「めざせ！！早寝・早起き・朝ごはん」

はやお 早起きも心がけ、ごはんを食べる時間も確保しましょうね。

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



こんげつ 今月のふくつそだち

こめ

キャベツ

たまねぎ

ごぼう

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。