

5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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
	牛乳 おかず	魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	米・パン めん・芋	油脂類	
1 (金)	はるのえんそく 春の遠足					
7 (木)	わぎごはん ○ ハヤシライス フルーツあえ	ぎゅうにく きんときまめ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく みかん パイン もも りんご	★こめ わぎ あぶら	620 20.2 17.3
8 (金)	わぎごはん ○ さばのにんにくみそやき ひじきのいために ごもくスープ	さば みそ とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく ★たまねぎ しいたけ	★こめ わぎ さとう マロニー でんぶん ごま あぶら	580 27.4 16.0
11 (月)	わぎごはん ○ ささみチーズフライ こまつなのごまずあえ わかたけじる	ささみチーズフライ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	こまつな ★たけのこ	★こめ わぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	583 24.8 17.5
12 (火)	わぎごはん ○ ジャージャンとうふ もやしのごましょうゆあえ アセロラゼリー	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	★こめ わぎ さとう でんぶん アセロラゼリー あぶら ごまあぶら ごま	635 22.2 19.3
13 (水)	せわり コッペパン ○ ビーンズドッグ マカロニサラダ	ぶたにく とりにく レンズまめ だいず チキンハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが コーン ★キャベツ ★きゅうり	パン でんぶん マカロニ さとう あぶら マヨネーズ	583 27.8 25.1
14 (木)	しろごはん ○ いわしのうめに ツナとわかめのすのもの ぶたじる	いわしうめに ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく	★こめ さとう じゃがいも ごま	607 24.8 18.4
15 (金)	しろごはん ○ にくじゃがカレーあじ ひじきとツナのサラダ げんきヨーグルト	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	たまねぎ えだまめ ★きゅうり コーン	★こめ じゃがいも さとう あぶら	625 23.0 15.1
18 (月)	だいこん なめし ○ ちゃんぽんうどん きりぼしだいこんのあえもの	ぶたにく さつまあげ えび ツナ	ぎゅうにゅう	だいこんば にんじん ★ねぎ こまつな もやし たまねぎ ★キャベツ きりぼしだいこん コーン	★こめ わぎ めん さとう あぶら ごまあぶら	572 23.2 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。

給食レシピ・ちゃんぽんうどん

ざいりょう
材料 (4人分)

れいとう ・冷凍うどん	160g	あぶら ★油	3g
ぶたにく ・豚肉スライス	100g	★ウスターソース	7.2g
・さつまあげ	40g	とんこつ ★豚骨スープ	24g
・むきえび	40g	しお ★塩	0.6g
・もやし	25g	★こしょう	0.04g
たま ・玉ねぎ	40g	ちゅうか ★中華スープ	0.6g
・キャベツ	80g	★ごま油	0.6g
にんじん ・人参	40g	みず ★水	280ml
は ・葉ねぎ	20g		



5月18日の給食に登場します★

めんがのびやすいので、学校では、うどん麵を使用した「ちゃんぽんうどん」として提供しています。ちゃんぽん麵でもおいしくいただけます。

にくぎょかいりうまみはい
肉や魚介類の旨味が入って、野菜もしっかり摂れるレシピです♪

ひとりぶんねんせいりょう
1人分は4年生の量です。調味料は少しずつ入れて調整してください。

5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

日にち 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
	主食	牛乳	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)
19 (火)	わぎごはん おさいきりあじフライ きんぴらごぼう すましじる	○	あさいきりあじフライ ぶたにく だいず とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく しいたけ	★こめ わぎ さとう	あぶら ごま	605 23.3 18.7
20 (水)	ワンローフ パン はちみつ ポテトクリームスープ やさいサラダ	○	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ ★キャベツ コーン	パン はちみつ じゃがいも こむぎこ さとう	バター ごま オリーブオイル	559 23.1 22.1
21 (木)	わぎごはん あさりのつくだに ちくぜんに キャベツのわふうマヨネーズ あえ やめちャムース	○	あさりつくだに とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう やめちャムース	にんじん きぬさや	こんにやく ごぼう れんこん しいたけ ★キャベツ ★きゅうり	★こめ わぎ さといも さとう	あぶら ごま マヨネーズ	651 22.4 18.2
22 (金)	わぎごはん このはどん ひじきサラダ	○	たまご かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ★ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ ★きゅうり コーン	★こめ わぎ さとう でんぶん	ごま	568 21.2 16.2
25 (月)	わぎごはん ぶたにくとやさいのしょうがやき とうふのみそじる	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ★ねぎ	★キャベツ たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ	★こめ わぎ さとう じゃがいも	あぶら	597 22.5 18.2
26 (火)	わぎごはん あつあげのそぼろに きびなごカリカリフライ ほうれんそうのごまあえ	○	ぶたにく あつあげ きびなご カリカリフライ	ぎゅうにゅう カリカリフライ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ えだまめ もやし	★こめ わぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	656 25.1 23.3
27 (水)	こくとうパン スパゲティミートソース こまつなサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにく きんときまめ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ グリーンピース ★きゅうり	こくとうパン めん さとう	オリーブオイル	607 26.3 20.9
28 (木)	わぎごはん チキンカレー かいそうサラダ	○	とりにく きんときまめ ツナ	チーズ ぎゅうにゅう わかめ かいそうサラダ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご グリーンピース ★きゅうり	★こめ わぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	626 22.0 19.6
29 (金)	わぎごはん じゃがいものなんばんに うめおかかあえ あさいきりししゃもフライ	○	ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう あさいきり ししゃもフライ	にんじん ほうれんそう	こんにやく ★ごぼう えだまめ しょうが もやし うめ	★こめ わぎ じゃがいも さとう	あぶら	589 20.9 16.9

*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。

元気に一日をすごすための3つのポイント!

生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう♪

早起き	早寝	朝ごはん
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、目の中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

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。