



れいわ ねんど
令和8年度

5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 主に体の調子を整える | | おも 主にエネルギーになる | | その他 | エネルギー |
|---------------|----|-----------------------|--|---|-------------------------|--------------------|--|---------------------------------|--------------------|--|------------------------|
| ようび 曜日 | 牛乳 | しゅしょく 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 | 調味料 | (kcal) たんぱく質 (g) |
| 7 もく 木 | ○ | しよくパン | いちごジャム とりにくとやさいのにこみ コーンサラダ | とりにく ひよこまめ | ぎゅうにゆう | 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 ジャム じゃがいも さとう | あぶら | ケチャップ プイオン ハヤシルウ カレー コンソメ こしょう りんごす しお マスタード | 585 21.4 |
| 8 きん 金 | ○ | むぎ 麦ごはん | ポークカレー フルーツあえ | ぶたにく | ぎゅうにゆう | にんじん | たまねぎ えだまめ にんにく りんご みかん パイナップル | こめ むぎ じゃがいも さくらんぼゼリー | あぶら | カレーウ とりがらすープ ソース | 624 16.6 |
| 11 げつ 月 | ○ | むぎ 麦ごはん | じゃがいものそぼろに れんこんサラダ パリッシュ(いりこ) | とりにく ひよこまめ ささみ | ぎゅうにゆう パリッシュ | にんじん いんげん | たけのこ こんにやく しいたけ れんこん キャベツ とうもろこし | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら | しょうゆ さけ しお | 583 20.9 |
| 12 か 火 | ○ | むぎ 麦ごはん | かつおカツ ワントンスープ きりぼしだいこんのいために | かつおカツ ぶたにく とりにく | ぎゅうにゆう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ もやし きくらげ しょうが きりぼしだいこん しいたけ | こめ むぎ ワンタン さとう | あぶら ごまあぶら | ちゅうかスープ しょうゆ さけ | 631 20.2 |
| 13 すい 水 | ○ | ぎゅうどん | かいそうサラダ やめちやムース | ぎゅうにく ツナ | ぎゅうにゆう かいそうミックス | にんじん | たまねぎ しらたき ごぼう しいたけ ねぶかねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし | こめ むぎ さとう でんぷん やめちやムース | あぶら ごまあぶら | しょうゆ さけ みりん す | 634 20.3 |
| 14 もく 木 | ○ | セルフ ドッグ (せわりパン) | ウインナー ケチャップ キャベツのカレーいため クリーミービーンズスープ | ウインナー とりにく しろいんげんまめ とうにゆう | ぎゅうにゆう | にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ とうもろこし | パン じゃがいも | あぶら | ケチャップ カレー しお とりがらすープ コンソメ こしょう | 610 23.1 |
| 15 きん 金 | ○ | むぎ 麦ごはん | ミンチカツ(ちゅうのうソース) あかだしみそしる きんぴらごぼう | ミンチカツ あさり とうふ あぶらあげ みそ あかみそ ぶたにく | ぎゅうにゆう 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 さとう | あぶら ごまあぶら ごま | ちゅうのうソース いりこだし しょうゆ さけ みりん | 691 25.1 |
| 18 げつ 月 | ○ | むぎ 麦ごはん | にくじゃが あまなつサラダ きくらげのつくだに | ぶたにく | ぎゅうにゆう | にんじん いんげん | たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ あまなつ きくらげのつくだに | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら | しょうゆ さけ みりん レモンえき す しお こしょう | 578 16.9 |
| 19 か 火 | ○ | むぎ 麦ごはん | さばのホイル焼き すましじる こまつなときゅうりのあえもの | さばのホイル焼き とうふ かまぼこ ささみ | ぎゅうにゆう わかめ | ねぎ こまつな にんじん | たまねぎ えのきだけ きゅうり きくらげ | こめ むぎ さとう | ごまあぶら ごま | しょうゆ さけ しお かつおだし す | 597 27.5 |

* 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。

不足しがちなカルシウムをとろう!

カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。



今月のふくつそだち



こめ



たまねぎ



きゅうり



みそ



キャベツ



ごぼう

※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。

| こんだてめい | | | | おも からだ 主に体をつくる | | おも からだ 主に体の調子を整える | | おも 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) |
|---------------|--------------|---------------|---|---------------------------------------|---|--|---|-----------------------------------|---------------------|---|---------------------------------|
| ようび 曜日 | 牛乳 しゅうにゅう | 主食 しゅじき | おかず | 1群:たんぱく質 たんぱく にく たまご 魚・肉・卵 | 2群:カルシウム ぎゅうにゅう こぎかな 牛乳・小魚 かい そう 海藻 | 3群:カロテン にんじん りよくおうしよく 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 パン 米・パン | 6群:脂質 あぶら 油脂類 | | |
| 20 すい 水 | ○ | わかめ ごはん | ちゃんぽん あげはるまき | ぶたにく はるまき | ぎゅうにゅう わかめごはんのもと | にんじん ねぎ | たまねぎ キャベツ もやし きくらげ とうもろこし | こめ むぎ あぶら ちゃんぽんめん ごまあぶら | あぶら | ブイヨン ちゅうかスープ こしょう | 649 19.5 |
| 21 もく 木 | ○ | ワンローフ パン | りんごジャム いんげんまめのケチャップに キャベツとウインナーのサラダ | ぶたにく あかいんげんまめ しろいんげんまめ ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり | パン ジャム あぶら じゃがいも | あぶら | ケチャップ しお デミグラスソース カレーこ しょうゆ りんごす こしょう マスタード | 579 21.4 |
| 22 きん 金 | ○ | むぎ 麦ごはん | ぶたにくとやさいのしょうがいため はるさめのすのもの オレンジ | ぶたにく あつあげ きんしたまご | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり オレンジ | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん | あぶら | しょうゆ さけ みりん しお こしょう す | 592 19.2 |
| 25 げつ 月 | ○ | むぎ 麦ごはん | あじフライ わかたけじる やさいソテー | あじフライ とうふ ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ | ねぎ にんじん | たけのこ たまねぎ えのきだけ キャベツ とうもろこし | こめ むぎ あぶら さとう | あぶら | しょうゆ さけ しお かつおだし コンソメ こしょう | 562 19.1 |
| 26 か 火 | ○ | むぎ 麦ごはん | おちやばつぱ(ふりかけ) あつあげとりにくのあまからに いんげんのごまだれあえ | とりにく あつあげ ささみ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | たけのこ こんにやく しいたけ えだまめ きゅうり | こめ むぎ あぶら さとう でんぷん | あぶら ごま ねりごま | おちやばつぱ しょうゆ さけ | 609 23.1 |
| 27 すい 水 | ○ | むぎ 麦ごはん | マーボーどうふ ほうれんそうのちゅうかあえ オレンジ | ぶたにく とうふ 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 ほうれんそう | たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし オレンジ | こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま | あぶら ごまあぶら ごま | しょうゆ さけ トウバンジャン ケチャップ す | 625 24.5 |
| 28 もく 木 | ○ | こくとう コッペパン | ハンバーグケチャップソース コーンクリームスープ フレンチサラダ | ハンバーグ ベーコン ハム | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ とうもろこし コーンクリーム キャベツ きゅうり | パン さとう | あぶら | ケチャップ ソース コーンクリームスープ コンソメ しお りんごす こしょう | 654 25.8 |
| 29 きん 金 | ○ | むぎ 麦ごはん | ホキフライ はるさめスープ こんさいのにくみそいため | ホキフライ とりにく たまご ぶたにく だいず あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ きくらげ れんこん ごぼう ねぶかねぎ しょうが | こめ むぎ あぶら はるさめ さとう | あぶら | ちゅうかスープ しょうゆ しお みりん さけ | 633 23.8 |

* 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。



食事の前には...

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、よごれや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。

細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

