



6月のきゅうしょく



コミュニティ・スクール 福岡南
ふくつしりつ ふくまみなみしょうがっこう
福岡市立福岡南 小学校

曜日	こんだてめい			主に体をつくる		主に体の調子を整える		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)
	牛乳	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		
1 げつ月	○	むぎ麦ごはん	いわしのうめに なすのみそしる ほうれんそうのごまあえ	いわしのうめに とうふ みそ あぶらあげ たまごそぼろ	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう にんじん	なす えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ さとう	ごま	いりこだし しょうゆ	593 23.1
2 か火	○	むぎ麦ごはん	ちくぜんに えびときゅうりのすのもの きくらげのつくだに	とりにく こうやどうふ えび	ぎゅうにゅう きわかめ わかめ	にんじん	れんこん ごぼう こんにやく しいたけ きゅうり もやし 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 りんごす	580 21.6
3 すい水	○	むぎ麦ごはん	シュウマイ ごもくスープ ちゅうかサラダ	シュウマイ うずらたまご ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぶかねぎ たまねぎ 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 ごま	とりがらすープ ちゅうかスープ しょうゆ さけ す しお	603 22.6

★ 6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」 ★

4 もく木	○	しよくパン	ポテトとおこめのささみカツ コンソメスープ ほうれんそうのソテー	ささみカツ ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えのきだけ とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら	ブイオン コンソメ しお こしょう	554 25.1
5 きん金	○	むぎ麦ごはん	じゃがいもとうやどうふのもの ごぼうとさきいかのサラダ あじつけのり	とりにく こうやどうふ さきいか	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき ごぼう きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら たまごふしよ マヨネーズ	しょうゆ さけ す しお	603 20.7
8 げつ月	○	むぎ麦ごはん	ししゃもフライ かきたまじる ひじきのいために	とりにく たまご だいたい	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじき	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ えのきだけ れんこん えだまめ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しお かつおだし みりん	643 23.6
9 か火	○	むぎ麦ごはん	あつあげとキャベツのみそいため はるさめとかいそうのサラダ こんぶのつくだに	ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう かいそうミックス こんぶのつくだに	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり きくらげ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン す	610 20.5
10 すい水	○	むぎ麦ごはん	ちくさやき(やさしいりたまごやき) わかめのみそしる れんこんのマヨネーズあえ	ちくさやき あつあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	えのきだけ たまねぎ れんこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら たまごふしよ マヨネーズ	いりこだし しょうゆ	601 19.5
11 もく木	○	こめこ コッペパン	スパゲティミートソース アーモンドサラダ	ぶたにく とりレバー レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら アーモンド	ケチャップ ハヤシク デミグラスソース ソース こしょう りんごす しお	649 27.8
12 きん金	○	ちゅうか ごもくごはん	さらうどん びわゼリー	とりにく ひよこまめ ぶたにく えび あさり かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ しいたけ ねぶかねぎ しょうが たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ	こめ さとう あげめん でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しお ブイオン ちゅうかスープ	664 24.1
15 げつ月	○	むぎ麦ごはん	ミンチカレー フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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 パナナ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	カレーウ とりがらすープ ソース	622 19.0

* 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。

歯と口の健康週間

歯は、たのしく会話をしたり、おいしく食べたりするために、なくてはならないものです。いつまでも健康な歯を守りたいですね。「よくかんで食べる」ことは健康な歯を守るために大切なことの一つです。



よくかむことで、いいことが、たくさんあります♪

ひ ひまんよぼう 肥満予防	み みかく はったつ 味覚の発達	こ ことば はつおん 言葉の発音はつきり	の のう はったつ 脳の発達
は は びょうきよぼう 歯の病気予防	が よぼう ガン予防	いー いちようかいちよう 胃腸快調	ぜ ぜんりよくとうきちう 全力投球

こんだてめい				主に体をつくる		主に体の調子を整える		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 しゅしゅく	おかず	1群:たんぱく質 たんぱく にく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム ぎゅうにゅう こぎかな 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC たんしよくやまい 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 あぶら 油脂類		
16 か火	○	むぎ 麦ごはん	いわしのカリカリフライ ぐたくさんみそしる こんにやくきんぴら	ぶたにく あさり みそ とりにく	ぎゅうにゅう いわしかりかり	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ れんこん えだまめ こんにやく	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 みりん さけ	665 24.1
17 すい水	○	むぎ 麦ごはん	ぶたにくとじゃがいものあまからに かんでんサラダ ひじきのつくだに	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう かんでん ひじきのつくだに	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン す	564 17.0
18 もく木	○	ワンローフ パン	ココアクリーム だいずととりにくのトマトに ポテトサラダ	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ なす エリンギ えだまめ にんにく きゅうり	パン さとう じゃがいも	ココアクリーム あぶら たまごふしよ マヨネーズ	ケチャップ コンソメ ソース あかワイン しょうゆ しお こしょう	594 23.5
19 きん金	○	むぎ 麦ごはん	チンジャオロースー わかめスープ あおうめゼリー	ぎゅうにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ きいりピーマン しょうが にんにく たまねぎ きくらげ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごま	しょうゆ みりん さけ オイスターソース トウバンジャン ちゅうかスープ とりがらすー	568 18.2
20 ど土	○	ピタパン	チリコンカン マカロニサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり とうもろこし	ピタパン こむぎこ マカロニ	あぶら たまごふしよ マヨネーズ	ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース ソース コンソメ パプリカ フリパウダー しお こしょう しょうゆ	614 26.5
23 か火	○	ジューシー	もずくのすましじる あつあげのチャンプルー シークワサーゼリー 【おきなわりよりのひ】	ぶたにく とうふ あつあげ たまごそぼろ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にら	ごぼう えだまめ しいたけ たまねぎ えのきだけ キャベツ	こめ さとう ゼリー	あぶら	しょうゆ さけ みりん チキンがらすー しお かつおだし ちゅうかスープ	542 20.3
24 すい水	○	むぎ 麦ごはん	みそにくじゃが もやしときゅうりのツナあえ オレンジ	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しらたき もやし きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん す	588 19.0
25 もく木	○	ライむぎ コッペパン	トマトオムレツ クラムチャウダー キャベツとハムのサラダ	トマトオムレツ とりにく あさり ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	ブイオン コンソメ しお しるワイン こしょう りんごす マスタード	604 24.8
26 きん金	○	むぎ 麦ごはん	さばのしょうがに とうふのみそしる ひじきとブロッコリーのごまマヨあえ	さばのしょうがに とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな ブロッコリー みずな	えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ ごま ねりごま たまごふしよ マヨネーズ	いりこだし しょうゆ しお	643 23.1	
29 げつ月	○	コーン ライス	だいずのカレースープ バイクドポテト ヨーグルト	ウインナー だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ セロリ キャベツ にんにく	こめ じゃがいも	あぶら	しお コンソメ ブイオン カレー しょうゆ こしょう	616 21.0
30 か火	○	むぎ 麦ごはん	マーボーなす きりほしだいこんのちゅうかあえ ミニフィッシュ	ぶたにく レンズまめ あつあげ あかみそ ささみ	ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	にんじん ピーマン	たまねぎ なす しいたけ しょうが にんにく きゅうり きりほしだいこん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ケチャップ さけ しょうゆ ソース トウバンジャン す しお	591 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。

衛生的な食事のための3つのポイント



梅雨の時期は、細菌が活発にうごく条件がそろっています。

3つのポイントをおさえて、安心して食事ができるようにしましょう。

- 細菌を**
- ①つけない
 - ・料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。
 - ②ふやさない
 - ・料理を室温のまま長時間放置しない。
 - ③やっつける
 - ・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。
(とくに肉の生焼けには注意が必要です)



今月のふくつそだち



※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。