



れいわ ねんど
令和8年度

7月のきゅうしょく



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

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 しゅしよく	おかず	1群:たんぱく質 さかな にく たまご 魚・肉・卵 だいずせいひん 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 かい そう 海藻	3群:カロテン 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 米・パン	6群:脂質 ゆしるい 油脂類		
1 すい 水	○	むぎ 麦ごはん	いわしのしょうがに わかめのすましじる ゴーヤのみそいため	いわしのしょうがに とうふ ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ 海藻	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ ゴーヤ しょうが ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ さけ かつおだし しお みりん	607 22. 6
2 もく 木	○	ワンローフ パン	ハンバーグトマトソース コンソメスープ コーンサラダ	ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら	ケチャップ ソース さけ ブイヨン コンソメ こしょう しお りんごす マスタード	578 25. 2
3 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	ホイコーロー ほうれんそうのちゅうかあえ きくらげのつくだに	ぶたにく あかみそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ たけのこ えりんぎ にんにく ねぶかねぎ しょうが きゅうり もやし きくらげのつくだに	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	しょうゆ ソース さけ みりん す トウバンジャン	574 20. 8
6 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	ぎょうざ ごもくスープ もやしのごまずあえ	ぎょうざ ぶたにく うずらたまご ツナ	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 きゅうり もやし	こめ むぎ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	とりがらすーぷ ちゅうかスープ しょうゆ さけ す	611 21. 2
7 か 火	○	むぎ 麦ごはん	ほしがたミンチカツ とうふのみそしる こんさいのきんぴら	ミンチカツ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ 	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ 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 みりん さけ	671 22. 9

つこう こんだて いちぶへんこう
* 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。

の もの じょうず すいぶん ほきゅうほう 飲み物での上手な水分補給法



つゆ ほんかくてき
梅雨がおわると、本格的なあつさがやってきます。
ねつちゅうしょうよぼう しょうじ すいぶん
熱中症予防のためにも、食事やのみのものからしっかりと水分をとりましょう。

コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしまし
しょう。ふだんは水やカフェインのな
い麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



なつ さいせいはん はんしよく すいどう
夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒
やペットボトルの衛生管理をしっかりと
し、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも



うんどう あせ
運動してたくさん汗をかいたときは、ス
ポーツドリンクを利用して、0.2%程度
の塩分も補給するとよいでしょう。

こんげつ 今月のふくつそだち



こめ



みそ



きゅうり



トマト



なす



ピーマン

てんこうとう へんこう ばあい
※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				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	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		
8 すい水	○	むぎ 麦ごはん	あつあげとりにくのあまからに ツナときゅうりのすのもの オレンジ	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにやく たけのこ しいたけ きゅうり もやし オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ りんごす	569 21. 5
9 もく木	○	しよくパン	いちごジャム なすとひきにくのスパゲティー チーズいりグリーンサラダ	ぎゅうにく とりレバー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	トマト パセリ	たまねぎ なす にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ジャム スパゲティー さとう	あぶら オリーブオイル	ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう す	609 24. 5
10 きん金	○	キムチ ごはん	スタミナぶたじる ごぼうサラダ レモンゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ	キムチ しょうが こんにやく にんにく きゅうり ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま たまごふしよ マヨネーズ	いりこだし しょうゆ しょうゆ しお	629 19. 3
13 げつ月	○	むぎ 麦ごはん	ししゃもフリッター かきたまじる きりぼしだいこんのいために	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター	ほうれんそう にんじん ねぎ	えのきだけ たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお かつおだし さけ	662 22. 9
14 か火	○	むぎ 麦ごはん	いそべに はるさめのあまずあえ パリッシュ(いりこ)	とりにく だいず ちくわ あつあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう ひじき パリッシュ	にんじん	ごぼう もやし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ す	602 22. 6
15 すい水	○	むぎ 麦ごはん	なつやさいのカレー フルーツあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす えだまめ にんにく パイナップル もも りんご	こめ むぎ じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら	カレールーウ ケチャップ ソース とりがらすーぷ	624 16. 8

つごう こんだて いちぶへんこう
* 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。

☆夏休みの食生活のポイント☆



もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです。

楽しい夏休みをすごすために、暑さにまけない食生活を心がけて元気にすごしましょう♪



①朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。
しっかり食べましょう。

②早ね・早おきをしよう



夏休みも生活リズムが
乱れないように、早ね・
早おきをしましょう。

③つめたいもののとりすぎに 気をつけよう



つめたいものばかり食べると
胃腸がよわって食欲が低下
してしまいます。

④バランスのよい食事をとろう



主食だけでなく、肉や魚などの
主菜や、やさいを使った副菜も
心がけて食べましょう。