

7がつのこんだてひょう

令和8年度 福津市立神興小学校

にち	ようび	牛乳	こんだてめい		いりこ	こんぶ	しょくひん			ねつりょう	たんぱくしつ
			しゅしよく	おかず			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		
1	水	○	むぎごはん	いわしのかんろにきりぼしだいこんとこまつなのごまあえなるといりすましじる	-	-	ぎゅうにゅう いわし ツナ とりにく とうふ なると	きりぼしだいこん こまつな えのき ★ねぎ	こめ むぎ ごま さとう ふ	600	26.9
2	木	○	むぎごはん	なつやさいカレー やさいのうめあえ ぶくじんづけ	○	-	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー きんときまめ チーズ かつおぶし いりこ	★かぼちゃ たまねぎ ★なす ★ズッキーニ えだまめ しょうが にんにく りんご にんじん ★きゅうり★キャベツ ぶくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	628	23.2
3	金	○	むぎごはん	しろみさかなナゲット ごぼうサラダ とうがんのみそじる	○	-	ぎゅうにゅう しろみさかな ツナ わかめ とうふ あぶらあげ いりこ	★ごぼう ★きゅうり こまつな えだまめ たまねぎ ★とうがん	こめ むぎ あぶら マヨネーズ	647	22.0
6	月	○	ごもくずし	ツナとわかめのあえもの うおそうめんじる たなばたパインゼリー	-	-	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きんしたまご ツナ わかめ うおそうめん とうふ	しいたけ にんじん ★ごぼう たけのこ いんげん ★キャベツ ★オクラ ★ねぎ	こめ さとう あぶら ふ パインゼリー	577	22.1
7	火	○	しょくパン	なすとひきにくのスパゲッティ ひじきのサラダ	-	○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ ぶたにく とりレバー だいず ツナ ひじき	たまねぎ ★なす トマト にんにく コーン ★きゅうり にんじん	しょくパン あぶら スパゲティー さとう	577	26.8
8	水	○	むぎごはん	やさいとこんぶのうまに にんじんときゅうりのみそサラダ	○	-	ぎゅうにゅう とりにく やさいこんぶ がんも ツナ みそ いりこ	こんにゃく いんげん ごぼう にんじん きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ ごま	611	23.9
9	木	○	むぎごはん	ホイコーロー わかめスープ	○	-	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ いりこ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにくのめ しょうが にんにく ねぎ きくらげ	こめ むぎ あぶら でんぶ	589	24.3
10	金	○	むぎごはん	なつとくどん スタミナとんじる	-	-	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう あぶらあげ とうふ	★オクラ しょうが たまねぎ にんじん ★ごぼう だいこん ★ねぎ にんにく こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう	614	25.6
13	月	○	むぎごはん	じゃがいものそぼろに きゅうりとわかめのすのもの いわしおかかに	-	-	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しらすばし いわし	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ こんにゃく ★きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	640	24.0
14	火	○	ソフトフランス	くろまめきなこクリーム まめとソーセージのケチャップに マカロニサラダ	-	○	ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン だいず ツナ こんぶ	にんじん たまねぎ ★キャベツ コーン	パン じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ くろまめきなこクリーム	633	22.3
15	水	○	むぎごはん	マーボーなす ぎょうざ もやしときゅうりのあえもの	-	-	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だいず ぎょうざ	★なす しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ★ねぎ しょうが にんにく ★きゅうり ★もやし	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ	655	23.5
16	木	○	むぎごはん	おやこどん ひじきいりあえもの れいとうみかん	○	-	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ ひじき いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ ★ねぎ こまつな ★キャベツ みかん	こめ むぎ さとう でんぶ	622	26.9

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「福津いいざい」から地元のを納品してもらっています。

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



食欲がないときの食事の工夫

ねんねん なつ あつ きび ことし いじょう ひ こくしょび よ 年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が おおきいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活とバランスの よい食事が大切です。食欲がない時には、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事の取り方を工夫してみましょう。

しょうりょうでもバランスよく食べる 	つめたいめんは具だくさんにする 	酸味やスパイスを利かせて 食欲アップ 	あたたかい飲み物や汁で 胃腸をいたわる
-----------------------	---------------------	------------------------	-------------------------

おやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる”楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつのととり方3か条

