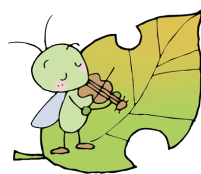




れいわ ねんど
令和8年度

8・9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 しゅしょく	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 こさかな 牛乳・小魚 かい そう 海藻	3群:カロテン りよくおうしょくや さい 緑黄色野菜	4群:ビタミンC たんしょくや さい 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 こめ 米・パン いも めん・芋	6群:脂質 ぎゅうにゅう 油脂類		
31 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	チキンカレー フルーツあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ りんご パイナップル みかん なし	こめ むぎ じゃがいも はちみつレモンゼリー	あぶら	カレールウ とりがらすー ソース	611 16.3
1 か 火	○	むぎ 麦ごはん	ぶたにくとキャベツのみそいため はるさめのすのもの あじつけのり	ぶたにく あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しめじ にんにく きゅうり もやし	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ オイスターソース トウバンジャン す	567 19.5
2 すい 水	○	むぎ 麦ごはん	ホキフライ とうふとチンゲンサイのスープ ゴーヤのみそいため	ホキフライ とうふ ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ ゴーヤ しょうが ねぶかねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら	ちゅうかスー とりがらすー しょうゆ みりん さけ	633 22.3
3 もく 木	○	ワンローフ パン	いちごジャム ポークビーンズ コーンサラダ	ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも さとう	あぶら	デミグラスソース ケチャップ ソース ハヤシルウ カレー りんごす こしょう しお マスタード	604 21.7
4 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	ひややっこ ぐだくさんみそしる きりぼしパンバンジー	とうふ ぶたにく あさり みそ ささみ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ さとう	ねりごま	しょうゆ いりこだし す ラーゆ	556 23.9
7 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	マーボーなす ちゅうかサラダ	ぶたにく あつあげ レンズまめ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	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 キャベツ	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	581 20.1
8 か 火	○	ぎゅうめし	あかだしみそしる ごぼうサラダ れいとうパイン	ぎゅうにく あさり とうふ あぶらあげ みそ あかみそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しらたき えのきだけ きゅうり ごぼう パイナップル	こめ むぎ さとう	あぶら たまごふししょう マヨネーズ ごま	しょうゆ さけ しお みりん コンソメ いりこだし	596 21.4
9 すい 水	○	むぎ 麦ごはん	ぎょうざ ごもくスープ ほうれんそうのちゅうかあえ	ぎょうざ ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぶかねぎ しょうが たまねぎ きくらげ きゅうり もやし	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	とりがらすー ちゅうかスー しょうゆ さけ す	610 20.7
10 もく 木	○	パイン コッペパン	スパゲティーケチャップソース ブロッコリーとコーンのサラダ	ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	パン スパゲティー さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ あかワイン しお りんごす こしょう	571 22.7
11 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	いわしのおかかに わふうコンソメスープ にらともやしのあえもの	いわしのおかかに とうふ たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にら	えのきだけ たまねぎ きゅうり もやし きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	コンソメ しお しょうゆ す	609 24.3

*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。



朝ごはんを食べよう！！



朝ごはんを食べることは、こどもにとっても、大人にとっても大切なことです。

朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力がかけたり、つかれたり、
いらいらしたりするなどの影響があります。

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳がめざまて、
午前中からしっかりと活動できる状態をつくることができます。

毎日を元気に過ごすために、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



しっかり朝ごはん のために…

あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分
されど10分。この10分の違いがきみ
たちの朝ごはん生活をかえることの第
一歩になるよ。

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 こざかな 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 くだもの	5群:炭水化物 こめ 米・パン	6群:脂質 あぶら 油脂類		
14 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	キムチにくじゃが バンサンスー ミニフィッシュ	ぶたにく あつあげ きんしたまご ハム	ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	にんじん いんげん	たまねぎ キムチ しらたき きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん す ねりからし	595 20. 9
15 か 火	○	むぎ 麦ごはん	あじフライ すましじる こんさいのきんぴら	あじフライ とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	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	しょうゆ さけ しお かつおだし みりん	605 22. 6
16 すい 水	○	むぎ 麦ごはん	あつあげのカレーいため ささみときりぼしのあえもの オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ たけのこ しょうが にんにく きゅうり きりぼしだいこん オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	しょうゆ カレーこ さけ す しお	634 21. 8
17 もく 木	○	セルフ バーガー (まるパン)	てりやきチキンパティ ゆでやさい ミネストローネ	てりやきチキンパティ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	しお こしょう ブイヨン コンソメ	597 24. 8
18 きん 金	○	わかめ ごはん	ごもくうどん やさいのツナあえ ミニおはぎ	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう あじわかめ ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	こめ むぎ うどん さとう おはぎ	ごまあぶら	しょうゆ しお さけ みりん こんぶだし かつおだし す ラーゆ	664 22. 3
21 げつ 月	 けい ろう ひ 敬老の日 										
22 か 火	 こく みん きゅう じつ 国民の休日 										
23 すい 水	 しゅう ぶん ひ 秋分の日 										
24 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	さんまのかんろに とうふのみそじる ブロッコリーとれんこんのごまマヨサラダ	さんまのかんろに とうふ あぶらあげ みそ ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ブロッコリー	えのきだけ れんこん	こめ むぎ ごま ねりごま たまごふしよう マヨネーズ	いりこだし しょうゆ	620 23. 9	
25 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	あつあげとりにくのあまからに ちぐさあえ おつきみだいふく	とりにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう 	にんじん こまつな	たけのこ こんにゃく しいたけ えだまめ キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん だいふく	あぶら ごま	しょうゆ さけ す	658 23. 1
28 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	じゃがいもとだいずのカレーに ブロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ しらたき しょうが 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 カレーこ りんごす しお こしょう	572 21. 2
29 か 火	○	むぎ 麦ごはん	なすのしせんいため はるさめのちゅうかあえ きくらげのつくだに	ぶたにく だいず あつあげ あかみそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ きくらげのつくだに	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ す トウバンジャン	604 20. 2
30 すい 水	○	むぎ 麦ごはん	ハヤシライス ツナポテトサラダ	ぎゅうにく しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら たまごふしよう マヨネーズ	デミグラスソース しお ハヤシルウ コンソメ ソース あかワイン こしょう	624 18. 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。

じゅうごや
「十五夜」ってなあに？ 🏠🐰🌕🐰🏠🌕🐰🏠
おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に
あたる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい
月とされています。今年は9月25日です。

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。