

令和8年度

11月のきゅうしょく



コミュニティ・スクール福間南

福津市立福間南 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	エネルギー（kcal）
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	調味料	たんぱく質（g）
2 月	○	麦ごはん	いわしのおかかに だぶ やさいのごまあえ	いわしのおかかに とりにく あつあげ かまぼこ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ れんこん しらたき しいたけ しょうが キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ さといも でんぷん さとう ふ	ごま	しょうゆ しお かつおだし	610 25．7
4 水	○	麦ごはん	さつまいものてんぷら あかだしみそしる こんさいのきんぴら	あさり とうふ あぶらあげ みそ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	えのきだけ たまねぎ れんこん ごぼう しらたき えだまめ	こめ むぎ さつまいものてんぷら さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いりこだし しょうゆ さけ みりん	633 18．6
5 木	○	食パン	いちごジャム ビーンズシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	ぶたにく だいず ひよこまめ えんどうまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えだまめ マッシュルーム とうもろこし オレンジ	パン ジャム じゃがいも さとう	あぶら	ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾊﾔｼﾙｳ ｺﾝｿﾒ あかﾜｲﾝ しお こしょう りんごす	613 23．7
6 金	○	麦ごはん	じゃがいもとこうやどうふのにもの れんこんサラダ なっとう	とりにく こうやどうふ ささみ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき 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 たまごふしょう マヨネーズ	しょうゆ さけ しお	646 25．1
9 月	○	麦ごはん	こいわしフライ ちゅうかふうコーンスープ ごぼうのにくみそいため	たまご ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう こいわしフライ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ コーンクリーム とうもろこし れんこん ごぼう ねぶかねぎ しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	ﾌﾞｲﾖﾝ ちゅうかｽｰﾌﾟ しょうゆ みりん さけ	676 23．3
10 火	○	麦ごはん	こんさいカレー フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん えだまめ にんにく しょうが りんご バナナ パイナップル みかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ｶﾚｰﾙｳ とりｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ	628 18．9
11 水	○	麦ごはん	マーボーどうふ ちゅうかサラダ みかん	ぶたにく とうふ あつあげ ﾚﾝｽﾞまめ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん	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 ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ す しお	636 22．9
12 木	○	こめこ コッペパン	トマトオムレツ ラビオリのスープ ツナサラダ	トマトオムレツ ラビオリ しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ しお こしょう りんごす	593 25．8
13 金	○	たかな ごはん	ぶたじる こまつなともやしのあえもの さつまポテト	たまごそぼろ ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たかなづけ ごぼう だいこん こんにゃく きゅうり もやし きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう さつまﾎﾟﾃﾄ	ごまあぶら ごま	いりこだし しょうゆ す	579 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。

食事のあいさつってどんな意味があるの？





かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

今月のふくつそだち

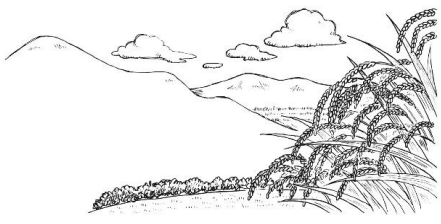


※天候等により、変更になる場合もあります。ご了承ください。

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	エネルギー
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質		(kcal)
曜日	牛乳	主食	おかず	魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 きのこ・果物	米・パン めん・芋	油脂類	調味料	たんぱく質 (g)
16 月	○	チキン ライス	コンソメスープ ごぼうサラダ りんごゼリー	とりにく ベーコン しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム えのきだけ ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも りんごゼリー	あぶら ごま たまごふしょう マヨネーズ	ケチャップ コンソメ ソース ブイヨン しお こしょう しょうゆ	603 18．2
17 火	○	麦ごはん	ふくおかけんからのプレゼント **はかたわぎゅうのすきやき** はるさめのあまずあえ ミニフィッシュ	ぎゅうにく やきどうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	にんじん	たまねぎ はくさい しらたき ねぶかねぎ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん す	613 23．1
18 水	○	麦ごはん	さばのゆずみそに かきたまじる やさいとささみのあえもの	さばのゆずみそに とりにく たまご ささみ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ えのきだけ しいたけ きゅうり もやし	こめ むぎ でんぷん さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお かつおだし す ラーゆ	595 25．1
19 木	○	ワンローフ パン	いちじくジャム スパゲティークリームソース アーモンドサラダ	えび あさり ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ マッシュルーム 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 こむぎこ さとう	バター あぶら アーモンド	コンソメ しお こしょう しろワイン りんごす	592 24．2
20 金	○	麦ごはん	ししゃもフライ だんごじる ひじきのいために	とりにく みそ だいず	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい しいたけ れんこん えだまめ	こめ むぎ すいとん さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	いりこだし しょうゆ みりん	663 22．0
24 火	○	麦ごはん	ホキてんたまあげ はるさめスープ やさいソテー	ホキてんたまあげ とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ はるさめ	あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう	617 21．6
25 水	○	麦ごはん	だいこんのみそに ツナとわかめのすのもの みかん	ぶたにく あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく きゅうり もやし みかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん さけ りんごす	589 20．6
26 木	○	ソフト フランス	ハンバーグデミグラスソース とうにゅうスープ マカロニサラダ	ハンバーグ みそ とりにく とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム えのきだけ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら たまごふしょう マヨネーズ	デミグラスソース ケチャップ ソース ブイヨン コンソメ しお しょうゆ こしょう	570 24．7
27 金	○	いりだいず ごはん	にくじゃが はるさめとかいそうのサラダ	だいず ぶたにく きんしたまご	ぎゅうにゅう あじわかめ かいそうミックス	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき もやし きゅうり きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん す	599 20．4
30 月	○	麦ごはん	さんまのみぞれに さつまじる こまつなときりぼしのハリハリ	さんまのみぞれに とりにく あつあげ みそ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく きりぼしだいこん	こめ むぎ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	いりこだし しょうゆ す	654 24．4

＊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。

新米の季節になりました



給食のお米は、毎年11月ごろから新米になります。給食では、宗像地区産の「元気つくし」を使用しています。
収穫されたばかりの新米が給食に登場するこの時季に、古くから主食として食べられている米について知り、味わって食べましょう。





げんまい



はいがせいまい



せいはくまい

米には体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富に含まれています。その他にも、たんぱく質やミネラルなどもバランスよく含まれています。
玄米や胚芽精米には、精白米に比べてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。





ご飯はパンとは違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため、腹持ちがよく、血糖値も緩やかに上がります。食べすぎず、適量とると、肥満防止などの予防につながります。





田に生えているときは「稲」、実がみのり、刈り入れをすれば「米」、食卓にのぼるときは「ご飯」になります。
米（ご飯）は、和・洋・中を問わずどのおかずとも相性がよく、自然と栄養のバランスのとれた献立を作りやすくなります。