



指導事項 ていがくねん ○しょくご、しづかにすわってまつことができる  
中 学 年 ○食事の後に休むことの必要性がわかる  
高 学 年 ○なぜ食後の休養が大切なことを理解し、実践できる

しづかにすごそう！



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか	
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		
2 (月)	ワンローフパン りんごジャム オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	パン りんごジャム じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう オムレツ ハム	にんじん コーン たまねぎ キャベツ セロリー ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 604 kcal 20.3 g 25.3 g 3.2 g	
3 (火)	しろごはん いわしのかばやき こまつなのおひたし あつあげのみそしる ふくまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あつあげ あわせみそ ふくまめ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 596 kcal 23.4 g 18.3 g 1.8 g	
4 (水)	コッペパン とうにゅうシチュー ビーンズサラダ みかん ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん とうにゅう ミックスピーンズ ツナ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコ リー レモンじる キャベツ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 580 kcal 23.4 g 18.9 g 2.4 g	
5 (木)	げんりょうわかめごはん カレーうどん ひじきマヨサラダ ぎゅうにゅう	こめ うどん こむぎこ バター あぶら マヨネーズ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ひじき つな	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく キャベツ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 578 kcal 19 g 17.8 g 2.3 g	
6 (金)	むぎごはん さばのしおやき ほうれんそうのりあえ おごおりけんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば やきのり とうふ あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 621 kcal 24 g 24.4 g 1.6 g	
9 (月)	しろごはん わふうおろしハンバーグ キャベツのごまあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ねりごま しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ あつあげ あわせみそ	だいこん しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 632 kcal 22.6 g 20 g 2.3 g	
10 (火)	ちゅうかおこわ はるまき もやしのナムル はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ゴマあぶら はるまき さとう はるさめ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	にんじん たけのこ しいたけ しょうが えだまめ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 585 kcal 18.8 g 19.1 g 2.6 g	
12 (木)	むぎごはん さけのてりやき ひじきとだいづのにもの かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さけ ひじき だいす たまご かまぼこ とうふ	しょうが にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 580 kcal 29.3 g 14.4 g 2.3 g	
13 (金)	むぎごはん チキンカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター カクテルゼリー(りんご)	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 639 kcal 19 g 15.4 g 1.8 g	
16 (月)	かしわがたパン しろみざかなフライ コールスローサラダ にんじんのポタージュ ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン いんげんまめ とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 616 kcal 24.3 g 23.5 g 2.5 g	
17 (火)	しろごはん あつやきたまご ぶたにくとごぼうのいためもの つみれだんごのすまじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく てんぷら やさいつみれ とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん もやし はくさい えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 572 kcal 23 g 16.2 g 2.1 g	
18 (水)	キャロットパン タンタンフォー ブロッコリーサラダ りんご ぎゅうにゅう	キャロットパン ビーフン あぶら ねりごま さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす あかだしみそ	しょうが もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー コーン りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 600 kcal 22.3 g 26.5 g 2.1 g	
19 (木)	むぎごはん がめに もやしのおかかあえ のりつくだに ぎゅうにゅう	食育の日 福岡県郷土料理	こめ むぎ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ かつおぶし のりつくだに	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく たけのこ いんげん しいたけ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 564 kcal 21.3 g 14.1 g 1.7 g
20 (金)	しろごはん さわらみりんづけ れんこんのきんぴら さといものみそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら しろごま さとう ゴマあぶら さといも	ぎゅうにゅう さわら あつあげ あわせみそ	れんこん こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 588 kcal 24 g 16.6 g 1.9 g	
24 (火)	むぎごはん にくじやが はくさいのこんぶあえ なっとう ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶつくだに なっとう	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 629 kcal 23.3 g 15.4 g 1.8 g	
25 (水)	ねじりパン チキンピーンズ ごまサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう だいす とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 606 kcal 25.5 g 21 g 2.6 g	
26 (木)	しろごはん きびなごくろごまフライ さわづけ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ゴマあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなごフライ ぶたにく とうふ あわせみそ	はくさい だいこん きゅうり にんじん しょうが りんご たまねぎ こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 587 kcal 20.2 g 17 g 1.8 g	
27 (金)	しろごはん マーボーどうふ かいそうサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう	こめ あぶら ゴマあぶら でんぶん さとう りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいす あかだしみそ かいそうサラダ	たまねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 637 kcal 23.5 g 17.5 g 2.4 g	

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を本字で示しています。給食で使用する予定です。

※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。2月の給食では19日(木)に福岡県の郷土料理「がめ煮」を実施します。