

日	曜	はし	スフ	フォ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 しらすあえ	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 しらす干し、わかめ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 キャベツ、きゅうり	570	25.0	19.1
2	金	○	○		○	麦ご飯 そぼろ丼 若竹汁 柏もち 端午の節句	牛乳、鶏肉、◎鶏卵、 豆腐、かまぼこ、 わかめ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、柏もち	にんじん、えだまめ、 ◎しょうが、青ねぎ、 たけのこ	619	26.8	17.6
7	水	○	○		○	黒糖食パン パプリカ煮 ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、ベーコン	黒糖食パン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、 ほうれんそう、 キャベツ、コーン	582	24.2	20.5
8	木	○			○	麦ご飯 にしの塩焼き 呉汁(ごじる)	牛乳、にしん、豚肉、 だいず、豆腐、 油揚げ、みそ	精白米、白麦、 じゃがいも	にんじん、青ねぎ	578	26.5	19.0
9	金	○			○	パインパン 春巻 鶏肉のフォー	牛乳、春巻、鶏肉	パインパン、菜種油、 平麺ビーフン	青ねぎ、もやし、 レタス、たまねぎ、 きくらげ、レモン果汁	603	22.4	22.4
12	月	○			○	麦ご飯 きびなごフライ だいずの五目煮	牛乳、きびなごフライ、 豚肉、だいず、天ぷら、 昆布	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ	592	27.1	17.1
13	火	○			○	たけのこご飯 すまし汁 ツナとキャベツの塩昆布炒め ブチアセロラゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たちつみれ、わかめ、 ツナ油漬、昆布	精白米、菜種油、砂糖	にんじん、たけのこ、 干しいたけ、青ねぎ、 えのきだけ、キャベツ、 ブチアセロラゼリー	540	23.3	20.5
14	水			○	○	八女茶ロールパン スパゲッティナポリタン ごほうサラダ	牛乳、豚肉	八女茶ロールパン、 スパゲッティ、菜種油、 白ごま、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 きゅうり、ごほう、 コーン	562	20.6	20.8
15	木	○			○	麦ご飯 竹輪のお茶の葉揚げ 八十八夜 新じゃがのうま煮	牛乳、竹輪、豚肉	精白米、白麦、小麦粉、 菜種油、じゃがいも、 砂糖	緑茶、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 干しいたけ	563	21.3	13.8

- ・食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する食材料をより詳細に記した献立表」を別途作成しています。ご利用の方は、学校にお申し出ください。
- ・福岡市は日本食品標準成分表の八訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。
- ・摂取エネルギー全体のたんぱく質は13%~20%、脂質は20%~30%を基準としています。※の値は600kcalの場合の基準量(g)を参考に記載しています。
- ・各学校の行事等で献立の中止や変更を行う場合でも、LINEの献立配信は原則届きます。
- ・5月の行事食は、5月5日の「端午の節句」と八十八夜にちなんだ献立です。

★マークは、今月の新献立や新しい食材を使用した献立などです。

食事のマナーは身につけていますか？



よい姿勢で食べましょう

机に向かって真っすぐ
座り、背筋を伸ばす

机とおなかの間は、
こぶし1個分あける

いすに深く
腰かける

足は床に
つける



! こんなことに気をつけましょう



茶わんや汁わんは
手に持って食べる



食べ物が入ったまま
口を大きく開けない



食べている途中で
立ち歩かない



好き嫌いをしないで
食べる

みんなが楽しく食事をするために、食事のマナーを守ることが大切です。どのようなことに気をつければよいのか、ご家庭でも話し合ってみましょう。

日	曜	はし	スフ	フォ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
16	金	○	○		○	米粉パン コーンクリームシチュー 野菜ソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	米粉パン、じゃがいも、 菜種油、小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 コーン、グリーンピース、 ほうれんそう、キャベツ	571	26.6	19.4
19	月	○			○	麦ご飯 ★チキンチキンごぼう みそ汁 〈今月のテーマ〉	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、でん粉、 米粉、菜種油、砂糖、 じゃがいも	ごぼう、えだまめ、 青ねぎ、たまねぎ	624	24.0	21.0
20	火	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス アスパラガスサラダ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、ツナ油漬け	精白米、白麦、菜種油、 マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 グリーンアスパラガス、 キャベツ、コーン	611	21.2	21.8
21	水	○	○		○	ぶどうパン タンドリーチキン 野菜のスープ煮	牛乳、 タンドリーチキン、 ベーコン	ぶどうパン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ	557	28.2	20.5
22	木	○			○	麦ご飯 煮魚(さば) じゃがいものそぼろ煮	牛乳、さば、鶏肉	精白米、白麦、砂糖、 じゃがいも、菜種油	◎しょうが、 こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ	610	28.9	20.1
23	金	○	○		○	ミルクねじりパン ボークビーンズ キャベツのドレッシングソテー	牛乳、豚肉、だいず、 チキンウインナー	ミルクねじりパン、 じゃがいも、菜種油、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 コーン	601	26.9	22.6
26	月	○			○	麦ご飯 貝うどん 野菜炒め 姪浜の味付けのり	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、豚肉、◎のり	精白米、白麦、乾めん、 菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ	546	22.8	14.1
27	火	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 ごぼうソテー	牛乳、鶏肉、うすら卵、 高野豆腐、ベーコン	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 キャベツ、ごぼう、 コーン	587	25.0	19.7
28	水	○			○	食パン 能古島のマーマレード レバーとだいずのから揚げ はるさめスープ	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 だいず、豚肉	食パン、 ◎マーマレード、 でん粉、米粉、菜種油、 はるさめ	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、 干しいたけ	578	25.5	19.3
29	木	○	○		○	麦ご飯 キーマカレー 野菜のじゃこ炒め	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、 しらす干し	精白米、白麦、菜種油、 バター	トマト、にんじん、 たまねぎ、◎しょうが、 キャベツ、コーン	554	20.7	17.2
30	金	○	○		○	背割り米粉パン ツナサンド ミネストラスープ	牛乳、ツナ油漬け、 鶏肉	背割り米粉パン、 マヨネーズ、 じゃがいも、菜種油	キャベツ、きゅうり、 ◎トマト、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ	563	24.4	24.0
材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。									福岡市小学校給食摂取基準	600	19.5~ 30.0*	13.3~ 20.0*
									5月分平均栄養量	581	24.6	19.5

郷土料理を知ろう

チキンチキンごぼう
(山口県)

「チキンチキンごぼう」は、山口県で食べられている家庭料理です。今から約30年前、ある家庭の料理を参考に山口県の学校給食で取り入れたことが始まりで、今では新しい郷土料理として、広く食べられるようになりました。

今月の給食に登場する「チキンチキンごぼう」は、「鶏肉」と今が旬の「新ごぼう」を油で揚げ、砂糖としょうゆで甘からく味付けしています。ごはんと一緒に食べましょう。



● 今月の食材の予定産地 ●

- 主食
・米飯、米粉パン … 福岡県産
・パン (小麦) … カナダ、アメリカ産
- 牛乳 … 九州産
○肉類 … 九州産
・豚肉、鶏肉 … 九州産
- 【福岡市内産農水産物】
◎鶏卵 … 西区西浦
◎しょうが … 早良区内野
◎トマト … 西区元岡
◎のり … 西区姪浜
◎甘夏 (マーマレード) … 西区能古島

<一部市内産使用>

- ・青ねぎ … 東区箱崎
・たまねぎ … 西区元岡
・グリーンアスパラガス … 西区元岡
・キャベツ … 早良区入部
・にんじん … 西区金武

じゃがいも	鹿児島 長崎
にんじん	福岡市 長崎 熊本 大分 宮崎
たまねぎ	福岡市 佐賀 長崎 熊本 福岡
洗いごぼう	熊本 宮崎 鹿児島
キャベツ	福岡市 福岡 佐賀 熊本 宮崎 鹿児島
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 高知
レタス	福岡 長崎 大分 熊本
青ねぎ	福岡市 福岡 大分
トマト(調理用)	福岡市 福岡 長崎 熊本
えのきたけ	福岡 長崎 宮崎
グリーンアスパラガス	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本
太もやし	福岡

※ 生産量との関係もありますが、できるだけ市内産、県産、九州産を使用するよう今後も努めていきます。
※ ホームページでは、加工品原材料等についても情報提供を行っています。
「福岡市学校給食 産地」で検索してください。