

日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き					栄養量			
							おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
							魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
1	水	○			○	ミルクねじりパン 鶏の照り焼き 豚肉のオイスターソース炒め えだまめ <small>今月のテーマ</small>	鶏の照り焼き、 豚肉	牛乳	こまつな、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 きくらげ、 ◎しょうが、 ◎えだまめ	ミルク ねじりパン、 砂糖、 でん粉	菜種油	742	34.1	24.7
2	木	○	○		○	麦ご飯 鶏飯 (けいはん) きびなご米粉フライ きざみのり	鶏肉、 錦糸卵	牛乳、 きびなご 米粉フライ、 きざみのり	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 きゅうり、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	684	31.2	17.0
3	金	○	○		●	減量えだまめパン <small>今月のテーマ</small> ジャージャー麺 フルーツ盛り合わせ	豚肉、 みそ	牛乳	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 もやし、 たけのこ、 干ししいたけ、 ◎しょうが、 フルーツ寒天、 黄桃、 パイ	えだまめパン、 中華めん、 砂糖	菜種油	838	26.2	26.9

- ・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、ご不明な点があり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770 kcalの場合の基準量 (g) を参考に記載しています。
- ・7月の行事食は、7月7日の「七夕」にちなんだ献立です。
- ・牛乳は○200mL、●300mLで表示しています。
- ・★マークは、新しい献立や食材です。



食中毒を予防しよう



食中毒は1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなり、命に関わる場合もあります。「食中毒予防の三原則」を守り予防に努めることが大切です。

「食中毒予防の三原則」

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> ○手をきれいに洗う。 ○野菜や果物は、流水で洗う。 ○調理器具は、清潔なものを使用する。 ○生の肉や魚が、他の食べ物と触れないようにする。 ○加熱しないで食べるものから取り扱う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ○すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 ○調理器具は、清潔なものを使用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ○生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、熱湯などで消毒する。



手洗いは食中毒予防の基本です。正しい手洗いをしましょう。



いろいろなものを触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは食中毒予防の第一歩です。

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよく洗う。

2 手の甲を伸ばすように洗う。

3 指先、爪の間を念入りに洗う。

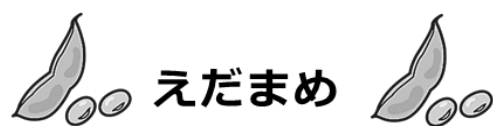
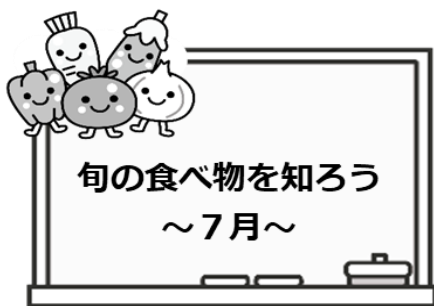
4 指の間を洗う。

5 親指、手首を反対の手で洗う。

6 流水で十分洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふきとる。

洗い残しの多い○の部分は念入りに洗いましょう!

日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き					栄養量			
							おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
							魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
6	月	○	○		○	麦ご飯 夏野菜のカレー ベーコンソテー	鶏肉、 ベーコン	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	◎かぼちゃ、 オクラ、 ほうれんそう	たまねぎ、 なす、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦	菜種油	753	21.9	21.3
7	火	○			○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 すまし汁 <small>〔セタ〕</small> ★セタゼリー <small>〔セタ〕</small>	豚肉、 みそ、 魚そうめん、 焼きふ	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 ◎しょうが、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖、 ★セタゼリー	菜種油	706	25.6	14.6
8	水	○	○		●	パインパン 揚げ魚のレモン風味 ラタトゥイユ 豆乳パンナコッタ	ホキフリッター、 鶏肉、 豆乳パンナコッタ	牛乳	◎かぼちゃ、 トマト、 にんじん、 ピーマン	レモン果汁、 たまねぎ、 なす	パインパン、 砂糖	菜種油	860	35.0	26.8
9	木	○			○	麦ご飯 ゴーヤチャンプルー みそ汁 姪浜のりのふりかけ	豚肉、 炒り卵、 豆腐、 かつお節、 油揚げ、みそ	牛乳、 わかめ、 ◎のりのふりかけ	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 にがうり、 えのきたけ	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	700	28.1	18.8
10	金				○●	減量黒糖パン 豆乳スパゲッティ ★くうしんさいのソテー	鶏肉、 豆乳、 ベーコン	牛乳	グリーン アスパラガス、 ★くうしんさい	たまねぎ、 えのきたけ、 キャベツ、 コーン	黒糖パン、 スパゲッティ	菜種油	812	30.9	25.4
13	月	○			○	麦ご飯 博多和牛の焼き肉 わかめスープ アーモンド入り味付煮干し	牛肉、 みそ、 鶏肉	牛乳、 わかめ、 アーモンド入り 味付煮干し	にんじん、 ピーマン、 青ねぎ、 こまつな	キャベツ、 たまねぎ、 干しいたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま、 ごま油	739	27.7	24.1
14	火	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 竹輪とキャベツの甘酢煮 昆布とお茶のふりかけ	鶏肉、 うずら卵、 高野豆腐、 えび、竹輪、 かつお節	牛乳、 昆布とお茶の ふりかけ	にんじん	たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	731	32.1	19.1
15	水		○		○	背割りコッペパン カレービーンズ とうもろこしのミルクスープ プチ洋なしゼリー プチりんごゼリー	豚肉、 だいず、 鶏肉	牛乳、 練乳	にんじん	たまねぎ、 えだまめ、 コーン、 プチ洋なしゼリー、 プチりんごゼリー	背割り コッペパン、 でん粉	菜種油	816	33.6	25.9
16	木	○				麦ご飯 さばの幽庵（ゆうあん）焼き 肉じゃが 緑茶	さばの 幽庵焼き、 豚肉		にんじん、 いんげん	こんにやく、 たまねぎ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	692	27.0	19.7
17	金	○			○	食パン 能古島のマーマレード レバーとじゃがいものから揚げ とうがんのスープ ヨーグルト	鶏レバーの から揚げ、 豚肉	牛乳、 ヨーグルト	◎こまつな、 にんじん	とうがん、 たまねぎ、 きくらげ、 干しいたけ	食パン、 ◎マーマレード、 じゃがいも、 はるさめ	菜種油	794	29.3	22.9
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。											福岡市中学校給食摂取基準	770	25.0~ 38.5※	17.1~ 25.7※	
											7月分平均栄養量	759	29.4	22.1	



えだまめ

えだまめは、だいずのさやが緑色のうちに収穫したもので、夏に美味しく食べられます。実をえだ付きのままゆでて食べていたので、「えだまめ」とよばれるようになりました。福岡市では、早良区入部を中心に、おいしいえだまめが作られています。今月は、えだまめパンと福岡市でとれたさや入りのえだまめが登場します。味わって食べましょう。

● 今月の食材の予定産地 ●

- 主食
・米飯、米粉パン … 福岡県産（一部市内産）
・パン（小麦） … カナダ、アメリカ産
- 牛乳 … 九州産
- 肉類
・牛肉 … 福岡県産（一部市内産）
・豚肉、鶏肉 … 九州産

【福岡市内産農水産物】

- ◎しょうが … 早良区内野
- ◎かぼちゃ … 西区北崎
- ◎こまつな … 西区元岡
- ◎えだまめ … 早良区入部
- ◎甘夏（マーマレード） … 西区能古
- ◎のり（のりのふりかけ） … 西区姪浜

<一部市内産使用>

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

じゃがいも	長崎 熊本 北海道
にんじん	福岡市 長崎 熊本 宮崎 青森
たまねぎ	福岡市 佐賀 長崎 熊本 島根 兵庫
ピーマン	長崎 大分 熊本 宮崎
キャベツ	福岡市 福岡 大分 熊本 宮崎 群馬
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
青ねぎ	福岡市 福岡 大分
トマト	福岡市 福岡 大分 熊本
なす	福岡市 福岡 佐賀 大分 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
にがうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
オクラ	福岡 長崎 宮崎 鹿児島
とうがん	長崎 鹿児島 岡山
くうしんさい	福岡
こまつな	福岡市 福岡
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。