

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		
							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	水	○			○	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	牛乳、 鶏肉、うずら卵、 高野豆腐、えび、 竹輪、かつお節、 昆布とお茶のふりかけ	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	595	25.9	16.4
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	牛乳、 鶏肉、錦糸卵、 きびなご米粉フライ、 きざみのり	精白米、白麦、 砂糖、菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、きゅうり、 干しいたけ	557	25.4	14.7
3	金	○	○		○	減量えだまめパン ジャージャー麺 フルーツ盛り合わせ	牛乳、 豚肉、みそ	えだまめパン、 中華めん、菜種油、 砂糖	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、もやし、 たけのこ、干しいたけ、 ◎しょうが、 フルーツ寒天、 黄桃、パイナップル	590	18.0	18.4

- ・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。
- ・7月の行事食は、7月7日の「七夕」にちなんだ献立です。
- ・★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。 	<p>中心温度75℃1分以上</p> <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。

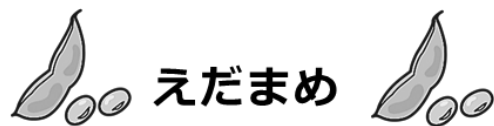
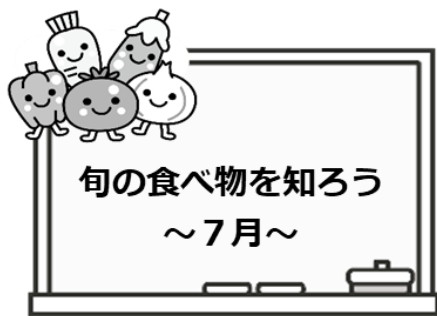
4 指の間を洗う。

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。

洗い残しの多い〇の部分は念入りに洗いましょう!

日	曜	はし	ス	フ	牛	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とになる	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とになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質* (g)
6	月	○			○	麦ご飯 ゴーヤチャンプルー みそ汁 姪浜のりのふりかけ	牛乳、 豚肉、炒り卵、 豆腐、かつお節、 油揚げ、わかめ、 みそ、◎のりのふりかけ	精白米、白麦、 菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 にがうり、えのきたけ	571	23.0	16.2
7	火	○			○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 すまし汁<セタ> ★セタゼリー<セタ>	牛乳、 豚肉、みそ、 魚そうめん、焼きふ、 わかめ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 ★セタゼリー	にんじん、たまねぎ、 ◎しょうが、青ねぎ、 えのきたけ	585	21.0	12.9
8	水	○	○		○	パインパン 揚げ魚のレモン風味 ラタトゥイユ	牛乳、 ホキフリッター、鶏肉	パインパン、 菜種油、砂糖	レモン果汁、◎かぼちゃ、 トマト、にんじん、 ピーマン、たまねぎ、 なす	591	25.6	18.5
9	木		○		○	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	牛乳、 豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	背割りコッペパン、 菜種油、でん粉	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、コーン、 プチ洋なしゼリー	641	26.9	21.6
10	金	○	○		○	麦ご飯 夏野菜のカレー ベーコンソテー	牛乳、 鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	精白米、白麦、 菜種油	◎かぼちゃ、オクラ、 たまねぎ、なす、 ほうれんそう、キャベツ、 コーン	621	18.5	18.0
13	月	○			○	麦ご飯 鶏の照り焼き 豚肉のオイスターソース炒め えだまめ<今月のテーマ>	牛乳、 鶏の照り焼き、豚肉	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	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	581	23.8	17.0
14	火	○			○	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	牛乳、 牛肉、みそ、 鶏肉、わかめ、 アーモンド入り味付煮干し	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま、ごま油	にんじん、ピーマン、 キャベツ、たまねぎ、 青ねぎ、こまつな、 干ししいたけ	607	23.2	20.9
15	水			○	○	減量黒糖パン 豆乳スパゲッティ ★くうしんさいのソテー	牛乳、 鶏肉、豆乳、 ベーコン	黒糖パン、 スパゲッティ、菜種油	グリーンアスパラガス、 たまねぎ、えのきたけ、 ★くうしんさい、 キャベツ、コーン	586	22.3	18.3
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	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たまねぎ	548	21.7	16.1
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	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 豚肉	食パン、 ◎マーマレード、 じゃがいも、菜種油、 はるさめ	◎こまつな、にんじん、 とうがん、たまねぎ、 きくらげ、干ししいたけ	572	21.7	18.1
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※
									7月分平均栄養量	588	22.8	17.5



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。

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		
							赤の仲間 おもに体をつくるもとになる	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とになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質* (g)	脂質* (g)
1	水	○	○		○	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	牛乳、 鶏肉、うずら卵、 高野豆腐、えび、 竹輪、かつお節、 昆布とお茶のふりかけ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、干ししいたけ、 キャベツ	731	32.1	19.1
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	牛乳、 鶏肉、錦糸卵、 きびなご米粉フライ、 きざみのり	精白米、白麦、 砂糖、菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、きゅうり、 干ししいたけ	684	31.2	17.0
3	金	○	○		●	減量えだまめパン ★ジャージャー麺 ★フルーツ盛り合わせ <small>今月のテーマ</small>	牛乳、 豚肉、みそ	えだまめパン、 中華めん、菜種油、 砂糖	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、パイナップル	838	26.2	26.9

- ・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770kcal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。
- ・★マークは、新しい献立や食材です。
- ・牛乳は○200mL、●300mLで表示しています。



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。 	<p>中心温度75℃1分以上</p> <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。

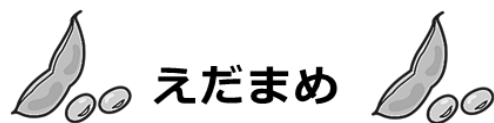
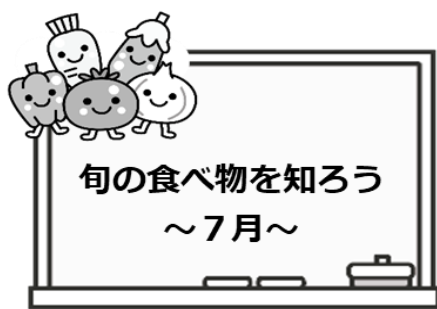
4 指の間を洗う。

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。

洗い残しの多い〇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		
							赤の仲間 おもに体をつくるもとになる	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とになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質* (g)
6	月	○			○	麦ご飯 ゴーヤチャンプルー みそ汁 姪浜のりのふりかけ	牛乳、 豚肉、炒り卵、 豆腐、かつお節、 油揚げ、わかめ、 みそ、◎のりのふりかけ	精白米、白麦、 菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 にがうり、えのきたけ	698	28.0	18.8
7	火	○			○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 すまし汁 ◀セタ ★セタゼリー ◀セタ	牛乳、 豚肉、みそ、 魚そうめん、焼きふ、 わかめ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 ★セタゼリー	にんじん、たまねぎ、 ◎しょうが、青ねぎ、 えのきたけ	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	牛乳、 ホキフリッター、鶏肉、 豆乳パンナコッタ	パインパン、 菜種油、砂糖	レモン果汁、◎かぼちゃ、 トマト、にんじん、 ピーマン、たまねぎ、 なす	860	35.0	26.8
9	木		○		○	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	牛乳、 豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	背割りコッペパン、 菜種油、でん粉	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	816	33.6	25.9
10	金	○	○		○	麦ご飯 夏野菜のカレー ベーコンソテー	牛乳、 鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	精白米、白麦、 菜種油	◎かぼちゃ、オクラ、 たまねぎ、なす、 ほうれんそう、キャベツ、 コーン	753	21.9	21.3
13	月	○			○	麦ご飯 鶏の照り焼き 豚肉のオイスターソース炒め えだまめ ◀今月のテーマ	牛乳、 鶏の照り焼き、豚肉	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	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	710	28.5	19.6
14	火	○			○	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	牛乳、 牛肉、みそ、 鶏肉、わかめ、 アーモンド入り味付煮干し	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま、ごま油	にんじん、ピーマン、 キャベツ、たまねぎ、 青ねぎ、こまつな、 干ししいたけ	739	27.7	24.1
15	水			○	●	減量黒糖パン 豆乳スパゲッティ ★くうしんさいのソテー	牛乳、 鶏肉、豆乳、 ベーコン	黒糖パン、 スパゲッティ、菜種油	グリーンアスパラガス、 たまねぎ、えのきたけ、 ★くうしんさい、 キャベツ、コーン	812	30.9	25.4
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	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たまねぎ	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	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 豚肉、ヨーグルト	食パン、 ◎マーマレード、 じゃがいも、菜種油、 はるさめ	◎こまつな、にんじん、 とうがん、たまねぎ、 きくらげ、干ししいたけ	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	756	29.0	21.7



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 鳥根 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。