

2021年12月 福岡市学校給食献立表⑥

[中学校(学校給食センター)]

福岡市教育委員会

| 日 | 曜 | はし | 牛乳 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | 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) | 脂肪 (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 | ○ | ○ | 麦ご飯 ♥鶏すき 切干し大根サラダ じゃこふりかけ | 鶏肉 豆腐 ちくわ | 牛乳 しらす干し あおさ粉 | 春菊 | こんにゃく 玉ねぎ 白菜 根深ねぎ 切干し大根 きゅうり キャベツ | 米 白麦 砂糖 | 菜種油 白ごま マヨネーズ | 804 | 28.5 | 23.9 |
| 2 | 木 | ○ | ○ | 黒糖パン きびなごフライ・卓上中濃ソース ♥白菜のクリーム煮 フレンチサラダ | 鶏肉 ロースハム | 牛乳 きびなごフライ (きびなご パン粉 でん粉 小麦 大豆粉 菜種油) 脱脂粉乳 | 人参 | 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり | 黒糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 菜種油 バター | 782 | 33.1 | 27.5 |
| 3 | 金 | ○ | ○ | 麦ご飯 あんかけ卵焼き がんとどきの五目煮 和風あえ | 五目卵焼き (鶏卵 人参 グリーンピース コーン たけのこ でん粉 しいたけ 糖類) 鶏肉 がんとどき (豆腐 大豆粉 菜種油 人参 でん粉) かつお節 | 牛乳 わかめ | 人参 さやいんげん | こんにゃく 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり | 米 白麦 砂糖 でん粉 じゃがいも | 菜種油 | 787 | 30.6 | 20.0 |
| 6 | 月 | ○ | ○ | パインパン ボークビーンズ<世界の料理(アメリカ)> チキンドレッシングサラダ ヨーグルト | 豚肉 大豆 チキン水煮 | 牛乳 ヨーグルト (乳製品 糖類 寒天) | 人参 トマト | 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン | パインパン じゃがいも 砂糖 | 菜種油 | 813 | 33.1 | 23.0 |
| 7 | 火 | ○ | ○ | 麦ご飯 さけの塩焼き 高野豆腐のうま煮 ♥れんこんサラダ | さけ 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ ツナ油漬け | 牛乳 | 人参 さやいんげん | 玉ねぎ 干しいたけ しょうが きゅうり れんこん コーン | 米 白麦 砂糖 | 菜種油 白ごま マヨネーズ | 824 | 39.6 | 22.2 |
| 8 | 水 | ○ | ○ | 麦ご飯 ショウロンボウ・二杯酢 豆腐の中華煮 ♥みかん | ショウロンボウ (鶏肉 玉ねぎ 小麦 キャベツ 春雨 しいたけ でん粉 糖類 植物油 しょうが) 豚肉 豆腐 | 牛乳 | 人参 にら | 玉ねぎ たけのこ にんにく みかん | 米 白麦 砂糖 でん粉 | 菜種油 | 821 | 31.4 | 19.4 |
| 9 | 木 | ○ | ○ | 麦ご飯 みそ炒め もずくスープ ♥♥小呂島産ぶりがりごまふりかけ | 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 かまぼこ ぶりがりフレーク | 牛乳 もずく | 人参 小松菜 青ねぎ | 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ えのきたけ | 米 白麦 砂糖 でん粉 | 菜種油 白ごま | 732 | 29.2 | 16.1 |
| 10 | 金 | ○ | ○ | 背割り米粉パン ウインナーソテー ♥かぶのポトフ キャベツソテー 一食フィッシュ ココア | ウインナー ソーセージ (豚肉 ラード 豚レバー でん粉 糖類) 鶏肉 | 牛乳 一食フィッシュ (かたくちいわし 砂糖) | 人参 パセリ | かぶ 玉ねぎ 白菜 キャベツ | 背割り米粉パン 砂糖 でん粉 ココア (糖類 ココア) | 菜種油 | 763 | 35.2 | 29.3 |

○ 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。
また、糖尿病等で食事制限を必要とされるお子様については、使用する食材料、量を表記した「基準献立表」を作成しています。
ご利用の方は、学校にお申し出ください。なお、詳細献立表につきましては、「福岡市学校給食 詳細献立表」で検索してください。

○ ♥ 季節の料理や野菜・果物 ○ 👑 生徒が考えた献立 ○ ▼ 福岡地場産品使用献立

今月の食材の予定産地

- 主食 麦ご飯、米粉パン…福岡県産
 - ◎20日(月)、22日(水)に使用する米は
福岡市内産です。食材料名に◎がある日です。
パン…カナダ、アメリカ産小麦粉
- 牛乳 九州産
- 肉類 鶏肉、豚肉…九州産

○ 主な野菜類

| 種 類 | 主 な 産 地 | 種 類 | 主 な 産 地 | 種 類 | 主 な 産 地 |
|--------|--------------------|-------|-----------|------|---------|
| きゅうり | 宮崎、鹿児島、佐賀、福岡、熊本、長崎 | 根深ねぎ | 大分、福岡、宮崎 | 春菊 | 福岡 |
| にら | 宮崎、大分、熊本、長崎 | 白菜 | 大分、熊本、鹿児島 | 小松菜 | 福岡 |
| パセリ | 大分、佐賀、熊本、福岡 | みかん | 佐賀、福岡 | みずな | 福岡 |
| ほうれんそう | 福岡、熊本、長崎、佐賀 | じゃがいも | 北海道 | キャベツ | 福岡市 |
| 人参 | 長崎、熊本、大分 | 玉ねぎ | 北海道 | だいこん | 福岡市 |
| しょうが | 高知、熊本、長崎 | れんこん | 佐賀 | かぶ | 福岡市 |
| 青ねぎ | 福岡、大分、佐賀 | | | | |

※生産量との関係もありますが、できるだけ市内産、県内産、九州産を使用するよう今後も努めています。
※ホームページでは加工品原材料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 | 牛乳 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | 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) | 脂肪 (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 | | | | | | |
| 13 | 月 | ○ | ○ | 麦ご飯 ▼姪浜のりふりかけ ごぼう天 ♥冬野菜のうどん ひじきと野菜の卵とじ | 鶏肉 油揚げ 鶏卵 かつお節 | 牛乳 姪浜のりふりかけ ひじき | 人参 春菊 青ねぎ | ごぼう 玉ねぎ 白菜 大根 しょうが | 米 白麦 小麦粉 でん粉 うどん 砂糖 | 菜種油 | 786 | 23.6 | 18.1 | | | |
| 14 | 火 | ○ | ○ | チーズパン 鶏肉のマリネ焼き 野菜スープ コールスロー | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | チーズパン 砂糖 マカロニ じゃがいも | 菜種油 | 756 | 31.8 | 28.6 | | | |
| 15 | 水 | ○ | ○ | 麦ご飯 たかなそばろ井 すまし汁 切干し大根のあえもの | 豚肉 鶏卵 豆腐 かまぼこ ツナ油漬 | 牛乳 わかめ | たかな漬 人参 みずな | にんにく えのきたけ きゅうり 切干し大根 | 米 白麦 砂糖 | 菜種油 白ごま | 755 | 30.6 | 20.3 | | | |
| 16 | 木 | ○ | ○ | ワンローフ型食パン キャラメルスプレッド 照り焼きミートボール かぼちゃのシチュー アーモンドサラダ | チキンボール (鶏肉 玉ねぎ パン粉 大豆粉 砂糖) ベーコン | 牛乳 脱脂粉乳 | 人参 かぼちゃ ほうれんそう | 玉ねぎ キャベツ コーン | ワンローフ型食パン キャラメル スプレッド 砂糖 でん粉 小麦粉 | 菜種油 バター アーモンド | 886 | 34.2 | 30.1 | | | |
| 17 | 金 | ○ | ○ | 麦ご飯 ♥さばの柚子みそ焼き ♥鶏肉と大根の煮物 もやしをあえもの | さば みそ 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | 人参 | ゆず こんにゃく 大根 枝豆 しょうが もやし | 米 白麦 砂糖 でん粉 | 菜種油 | 879 | 33.2 | 31.2 | | | |
| 20 | 月 | ○ | ○ | 麦ご飯 ポークカレー ♥ブロッコリーサラダ パイン&ピーチ | 豚肉 ツナ油漬 | 牛乳 脱脂粉乳 | 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり パインアップル 黄桃 | ◎米 白麦 じゃがいも | 菜種油 マヨネーズ | 864 | 26.2 | 23.9 | | | |
| 21 | 火 | ○ | ○ | チーズツイスト ローストチキン ミネストローネ ▼あまおうケーキ | ローストチキン (鶏肉 砂糖 しょうが) ベーコン | 牛乳 | 人参 トマト | 玉ねぎ キャベツ にんにく | チーズツイスト マカロニ じゃがいも あまおうケーキ (乳製品 鶏卵 糖類 小麦 植物油 いちご) | 菜種油 | 861 | 33.2 | 36.2 | | | |
| 22 | 水 | ○ | ○ | 麦ご飯 まぐろと大豆の揚げ煮 ♥水炊き たかなの油炒め | まぐろ (まぐろ でん粉) 大豆 鶏肉 豆腐 | 牛乳 しらす干し | 春菊 たかな漬 | 白菜 根深ねぎ えのきたけ 干しいたけ かぼす | ◎米 白麦 小麦粉 砂糖 | 菜種油 白ごま ごま油 | 852 | 39.3 | 24.5 | | | |
| 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。 | | | | | 12月分平均栄養量 | | | | | | 810 | 32.1 | 24.6 | | | |
| | | | | | 福岡市学校給食摂取基準 | | | | | | 810 | 26.3~ 40.5 | 18.0~ 27.0 | | | |

**センター給食
Q & A**
みなさんの
素朴な疑問に
お答えします!



ご飯はどこから運ばれてくるの？



給食センターではなく、炊飯センターから運ばれてきます。

給食のご飯は、南区と西区にある炊飯センターで炊飯し、クラスごとに計量されたものがトラックで各学校へ配送されています。赤飯や五目飯などの炊き込みご飯も炊飯センターで炊かれています。給食では、ご飯以外に、パン、牛乳、ヨーグルトやゼリーなどのデザート類も、工場から直接学校に届けられます。

(公財) 福岡市学校給食公社のホームページがリニューアルしました

学校給食公社では、小・中・特別支援学校の食材調達を行っています。ホームページには、毎日の給食の写真を掲載しています。お子様が、今日学校でどんな給食を食べたのかご覧いただき、給食についてお話したり、ご家庭での食事作りの参考にしたりしてください。その他、学校給食レシピ集、給食ができるまで、地産地消の取組など、給食に関する様々なコンテンツを取り揃えておりますので、どうぞご活用ください。

ホームページは
こちらからご覧いただけます

