

| 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) | 脂肪 (g) |
|   |   |    |      |      |    |   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品   | 牛乳・小魚<br>海藻            | 緑黄色野菜       | その他の野菜<br>果物                 | 穀類・いも類<br>砂糖  | 油脂          |              |           |        |
| 1 | 水 | ○  |      |      | ○  | 麦ご飯<br>★おでん<br>野菜のじゃこ炒め<br>さかなそぼろ   | 鶏肉、うすら餅、さつまいも、たらすり身、にんじん、たまねぎ、糖類、ごぼう、だいず油、厚揚げ、さかなそぼろ(かんばん、糖類、しょうが) | 牛乳、しらす干し               | にんじん        | こんにやく、◎だいこん、◎キャベツ、コーン        | 精白米、白麦、さといも   | 菜種油         | 806          | 32.0      | 21.8   |
| 2 | 木 | ○  |      |      | ○  | ほうれんそうロールパン<br>みそちゃんぽん<br>レバーとじゃがいものから揚げ  | 豚肉、いか、大ぶら、みそ、鶏レバー(鶏レバー、でん粉、砂糖、にんにく、しょうが)                           | 牛乳                     | にんじん、青ねぎ    | はくさい、◎もやし、きくらげ               | ほうれんそう<br>ロールパン、中華めん、じゃがいも                              | 菜種油、白ごま、ごま油 | 843          | 31.6      | 31.3   |
| 3 | 金 | ○  |      |      | ○  | 麦ご飯<br>しゅうまい<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>みかん  | しゅうまい(鶏肉、たまねぎ、パン粉、ひじき、でん粉、ごぼう、糖類、にんじん、油揚げ、小麦粉)、豚肉                  | 牛乳                     | ごまつな、にんじん   | ◎キャベツ、たまねぎ、きくらげ、しょうが、みかん     | 精白米、白麦、砂糖、でん粉   | 菜種油         | 871          | 33.5      | 19.8   |
| 6 | 月 | ○  |      |      | ○  | 麦ご飯<br>福岡野菜のコロッケ<br>水炊き<br>ひじきのつくだ煮   | 鶏肉、豆腐  | 牛乳、ひじきのつくだ煮(砂糖、ひじき、寒天) | みずな         | はくさい、根深ねぎ、えのきだけ、干しいたけ、ゆず(果汁) | 精白米、白麦、コロッケ(じゃがいも、◎ごまつな、えのきだけ、たまねぎ、砂糖、にんじん、パン粉、バターミックス) | 菜種油         | 776          | 27.7      | 19.8   |
| 7 | 火 | ○  | ○    |      | ○  | ライ麦食パン<br>★シュクメルリ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">今月のテーマ</span><br>(鶏肉のクリーム煮)<br>野菜ソテー | 鶏肉、ロースハム   | 牛乳、脱脂粉乳、チーズ            | パセリ、ほうれんそう  | たまねぎ、◎キャベツ                   | ライ麦食パン、じゃがいも、小麦粉  | 菜種油、バター     | 830          | 33.7      | 32.2   |
| 8 | 水 | ○  |      |      | ○  | 麦ご飯<br>煮魚(いわし)<br>すいとん  | いわし、鶏肉、油揚げ   | 牛乳                     | にんじん、青ねぎ    | しょうが、◎だいこん、はくさい、干しいたけ        | 精白米、白麦、砂糖、小麦粉、白玉粉                                       |             | 724          | 26.7      | 15.3   |

※食物アレルギー、糖尿病等で食事制限のあるお子様については、献立表の食材料、栄養量を参考にしてください。

※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、学校にお申出ください。

※12月の行事食は、12月22日の「冬至」にちなんだものです。

★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。

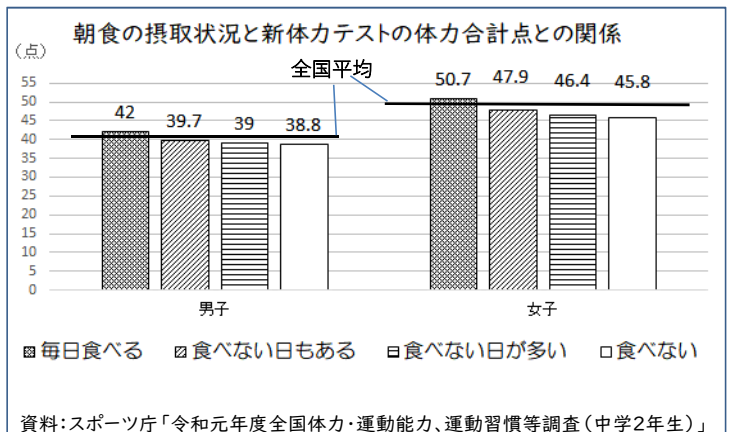
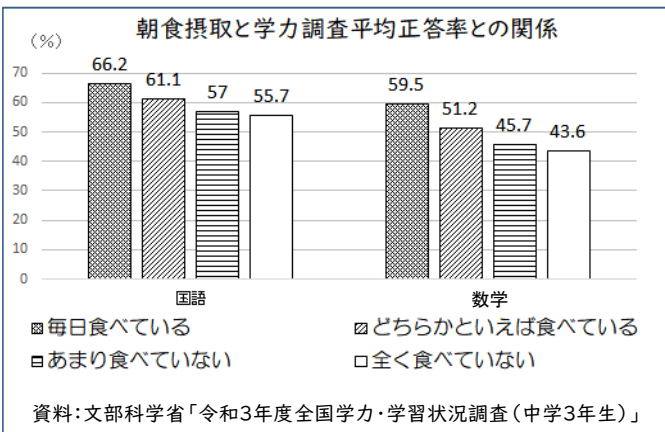
### 毎日、朝食をしっかりと食べましょう

みなさんは、朝食を毎日しっかりと食べていますか。私たちの脳や体は、眠っている間にも働き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝食を食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて1日を元気に活動するための準備が整います。また、胃や腸が動きだし、排便しやすくなります。さらに、朝早く起きて朝食を食べることで、生活リズムが整いやすくなります。生活リズムが整うと、色々な事に意欲的に取り組むことができます。



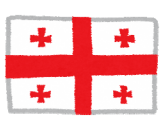
### 朝食は、学力や体力にも影響します

下のグラフのように朝食を毎日食べる生徒は、学力調査の正答率や体力テストの合計点が高い傾向にあります。学力向上、体力向上のためにも朝食を毎日食べて登校しましょう。

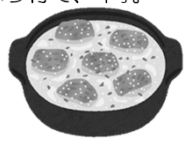


| 日                               | 曜 | は | し | ス | プ | フ | オ | 牛 | 献立   | 食材と主な働き  |   |                         |   |   |                       | 栄養量             |              |           |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|---|-------------------------|---|---|-----------------------|-----------------|--------------|-----------|
|                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |  | 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂肪<br>(g) |
|                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                   | 牛乳・小魚<br>海藻   | 緑黄色野菜                   | その他の野菜<br>果物  | 穀類・いも類<br>砂糖  | 油脂                    |                 |              |           |
| 9                               | 木 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 横割り丸パン<br>スライスチーズ<br>煮込みハンバーグ<br>かぶのポトフ                    | ハンバーグ<br>(豚肉、<br>たまねぎ、<br>パン粉、<br>でん粉、<br>砂糖)、鶏肉 | 牛乳、<br>チーズ  | にんじん                    | はくさい、<br>◎かぶ、<br>たまねぎ                               | 横割り<br>丸パン、<br>砂糖   | 菜種油                   | 782             | 37.3         | 31.5      |
| 10                              | 金 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 麦ご飯<br>具うどん<br>こまつなの炒めもの<br>姪浜のりのふりかけ                      | 鶏肉、<br>かまぼこ、<br>油揚げ                              | 牛乳、<br>しらす干し、<br>のりふりかけ<br>(かつお節、<br>糖類、◎のり、<br>うるめいわし、<br>あじ、昆布、<br>あられ) | にんじん、<br>青ねぎ、<br>こまつな   | たまねぎ、<br>もやし、<br>◎キャベツ                              | 精白米、<br>白麦、<br>乾めん  | 菜種油、<br>白ごま           | 752             | 28.0         | 16.1      |
| 13                              | 月 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 減量黒糖パン<br>豆乳リゾット<br>ブロッコリーのソテー                             | 鶏肉、<br>豆乳、<br>ロースハム                              | 牛乳  | にんじん、<br>◎ブロッコリー        | たまねぎ、<br>しめじ、<br>えのきたけ、<br>◎キャベツ                    | 黒糖パン、<br>精白米  | 菜種油                   | 749             | 29.0         | 20.4      |
| 14                              | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ぶどうパン<br>ポークビーンズ<br>れんこんサラダ                                | 豚肉、<br>だいず、<br>ツナ油漬け<br>(まぐろ、<br>だいず油)           | 牛乳  | にんじん、<br>トマト            | たまねぎ、<br>きゅうり、<br>れんこん、<br>コーン                      | ぶどうパン、<br>じゃがいも   | 菜種油、<br>白ごま、<br>マヨネーズ | 815             | 33.2         | 28.9      |
| 15                              | 水 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 麦ご飯<br>厚揚げの五目煮<br>竹輪とキャベツの甘酢煮                              | 鶏肉、<br>厚揚げ、<br>竹輪、<br>かつお節                       | 牛乳  | にんじん                    | しらたき、<br>たまねぎ、<br>えだまめ、<br>干しいたけ、<br>しょうが、<br>◎キャベツ | 精白米、<br>白麦、<br>砂糖   | 菜種油                   | 806             | 32.4         | 22.8      |
| 16                              | 木 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 米粉パン<br>ホキフライ<br>かぼちゃのクリームスープ<br>ココア<br><small>行事食</small> | ホキフライ<br>(ホキ、<br>パン粉、<br>小麦粉、<br>バター粉)、<br>ベーコン  | 牛乳、<br>脱脂粉乳、<br>チーズ   | かぼちゃ、<br>にんじん           | たまねぎ  | 米粉パン、<br>小麦粉、<br>ココア<br>(糖類、<br>ココア)  | 菜種油、<br>バター           | 877             | 35.6         | 28.7      |
| 17                              | 金 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 麦ご飯<br>さけそぼろ丼<br>だいこんのみそ汁<br>アーモンド入り味噌煮干し                  | ◎鶏卵、<br>さけ、<br>厚揚げ、<br>みそ                        | 牛乳、わかめ、<br>アーモンド入り<br>味噌煮干し<br>(アーモンド、<br>かたくりいわし、<br>砂糖)                 | にんじん、<br>青ねぎ            | えだまめ、<br>しょうが、<br>たまねぎ、<br>◎だいこん                    | 精白米、<br>白麦、<br>砂糖   | 菜種油、<br>白ごま           | 800             | 35.3         | 22.8      |
| 20                              | 月 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 麦ご飯<br>さばの塩焼き<br>だいずの五目煮<br>はくさいのゆず風味                      | さば、<br>豚肉、<br>だいず、<br>天ぷら                        | 牛乳、<br>昆布   | にんじん、<br>いんげん           | こんにゃく、<br>れんこん、<br>はくさい、<br>ゆず(果汁)                  | 精白米、<br>白麦、<br>砂糖   | 菜種油                   | 889             | 37.0         | 30.0      |
| 21                              | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ミルククレスントロールパン<br>鶏の照り焼き<br>ミネストラスープ<br>ケーキ                 | 鶏の照り焼き<br>(鶏肉、<br>砂糖、<br>でん粉)、<br>ベーコン           | 牛乳  | トマト、<br>にんじん、<br>ほうれんそう | たまねぎ  | ミルククレスント<br>ロールパン、<br>じゃがいも、<br>ケーキ(植物油、<br>乳製品、糖類、<br>糖類、チョコレート、<br>小麦粉、<br>ショートニング) | 菜種油                   | 837             | 39.0         | 33.5      |
| 22                              | 水 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 麦ご飯<br>チキンカレー<br>フレンチサラダ                                   | 鶏肉、<br>ロースハム                                     | 牛乳、<br>脱脂粉乳、<br>チーズ   | にんじん                    | たまねぎ、<br>◎キャベツ、<br>きゅうり                             | 精白米、<br>白麦、<br>じゃがいも、<br>砂糖   | 菜種油                   | 839             | 26.5         | 24.3      |
| 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  |                         | 810   | 26.3~<br>40.5   | 18.0~<br>27.0         |                 |              |           |
|                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  | 12月分平均栄養量   |                         | 812   | 32.4  | 25.0                  |                 |              |           |

**世界の料理**  
~シュクメリ(鶏肉のクリーム煮)  
(ジョージア)~



ジョージアは、ヨーロッパにある黒海とカスピ海にはさまれた、面積が日本の1/5ほどの小さな国です。山や海などの自然に恵まれ、温暖な気候を利用したハーブやワインの生産が盛んです。シュクメリは、鶏肉とにんにくを使ったジョージアの伝統的な料理です。「シュクメリ」という村で、牛乳を加える作り方が広まったことから、この名前がつけました。給食のシュクメリは、鶏肉、じゃがいも、たまねぎを、にんにくとチーズをきかせた手作りホワイトソースでじっくりと煮込んでいます。



給食のシュクメリってどんな料理だろう?と気になりませんか?  
市立小・中・特別支援学校の学校給食食材調達を行っている(公財)福岡市学校給食公社のホームページでは、毎日全ての給食献立の写真を掲載しています。学校に通うご家族が、今日どんな給食を食べたのかご覧いただき、給食についてお話をしたり、ご家庭での食事作りの参考にしてください。  
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、ぜひご利用ください。

福岡市学校給食公社 →



**今月の食材の予定産地**

|                  |             |           |                          |
|------------------|-------------|-----------|--------------------------|
| ◎主食              | 福岡県産(一部市内産) | さいとも      | 福岡 佐賀 長崎 大分              |
| ・米飯、米粉パン         |             | 熊本 宮崎 鹿児島 |                          |
| ・パン(小麦)          | カナダ、アメリカ産   | じゃがいも     | 北海道                      |
| ◎牛乳              | 九州産         | にんじん      | 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島          |
| ◎肉類              |             | たまねぎ      | 北海道                      |
| ・豚肉、鶏肉           | 九州産         | しょうが      | 長崎 熊本 高知                 |
| 【福岡市内産農水産物】      |             | れんこん      | 佐賀                       |
| ◎もやし             | …南区老司       | かぼちゃ      | 長崎 大分 熊本 鹿児島 メキシコ        |
| ◎かぶ              | …西区金武       | パセリ       | 福岡 佐賀 大分                 |
| ◎キャベツ            | …早良区入部      | きゅうり      | 福岡 佐賀 長崎 大分<br>熊本 宮崎 鹿児島 |
| ◎だいこん            | …西区北崎       | 青ねぎ       | 福岡市 福岡                   |
| ◎ブロッコリー          | …早良区入部      | 根深ねぎ      | 福岡市 福岡 大分                |
| ◎鶏卵              | …西区西浦       | はくさい      | 福岡 佐賀 長崎 大分<br>熊本 宮崎 鹿児島 |
| ◎のり              | …西区姪浜       | えのきたけ     | 福岡 長崎 大分                 |
| ◎福岡野菜のコロッケ(こまつな) | …西区元岡       | しめじ       | 福岡                       |
|                  |             | こまつな      | 福岡市 福岡                   |
|                  |             | みずな       | 福岡 佐賀 長崎 熊本              |
|                  |             | たもやし      | 大分                       |
|                  |             | うんしゅうみかん  | 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。