

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 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 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め 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	ミルク ねじりパン、 砂糖、 でん粉	菜種油	874	38.8	25.3
2	木	○	○		○	麦ご飯 さけそぼろ丼 だいこんのみそ汁 アーモンド入り味付煮干し	◎鶏卵、 さけ、 厚揚げ、 みそ	牛乳、わかめ、 アーモンド入り 味付煮干し (アーモンド、 かたくちいわし、 砂糖)	にんじん、 青ねぎ	えだまめ、 しょうが、 たまねぎ、 ◎だいこん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま	800	35.3	22.8
3	金	○	○		○	横割り丸パン スライスチーズ 煮込みハンバーグ かぶのポトフ	ハンバーグ (豚肉、 たまねぎ、 パン粉、 でん粉、 砂糖)、鶏肉	牛乳、 チーズ	にんじん	はくさい、 ◎かぶ、 たまねぎ	横割り 丸パン、 砂糖	菜種油	782	37.3	31.5
6	月	○	○		○	減量黒糖パン 豆乳リゾット ブロッコリーのソテー	鶏肉、 豆乳、 ロースハム	牛乳	にんじん、 ◎ブロッコリー	たまねぎ、 しめじ、 えのきたけ、 ◎キャベツ	黒糖パン、 精白米	菜種油	749	29.0	20.4
7	火	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) 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
8	水	○	○		○	ぶどうパン ポークビーンズ れんこんサラダ	豚肉、 だいず、 ツナ油漬け (まぐろ、 だいず油)	牛乳	にんじん、 トマト	たまねぎ、 きゅうり、 れんこん、 コーン	ぶどうパン、 じゃがいも	菜種油、 白ごま、 マヨネーズ	815	33.2	28.9

※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。

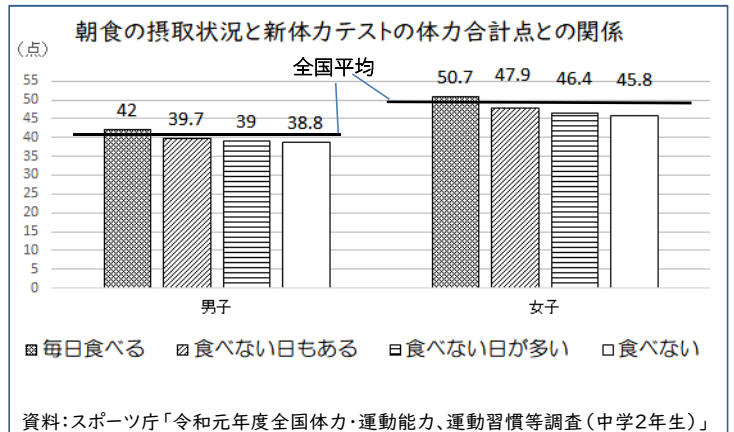
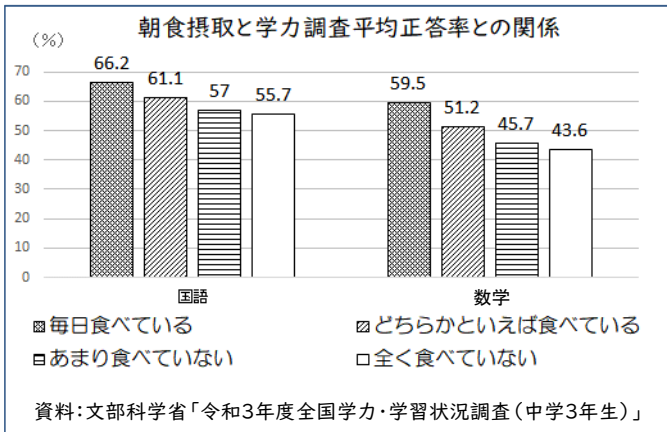
毎日、朝食をしっかりと食べましょう

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、眠っている間にな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。

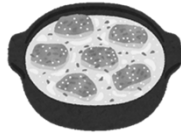


日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き					栄養量			
							おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
							魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
9	木	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 竹輪とキャベツの甘酢煮	鶏肉、 厚揚げ、 竹輪、 かつお節	牛乳	にんじん	しらたき、 たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 しょうが、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	806	32.4	22.8
10	金	○			○	ほうれんそうロールパン みそちゃんぽん レバーとじゃがいものから揚げ	豚肉、いか、 天ぷら、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 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
13	月	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいずの五目煮 はくさいのゆず風味	さば、 豚肉、 だいず、 天ぷら	牛乳、 昆布	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 れんこん、 はくさい、 ゆず(果汁)	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	889	37.0	30.0
14	火	○			○	麦ご飯 ★おでん 野菜のじゃこ炒め さかなそぼろ	鶏肉、うす切り、 さつまいも、 かつお節、 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 (かまぼこ、糖類、 しょうが)	牛乳、 しらす干し	にんじん	こんにゃく、 ◎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
15	水	○	○		○	ライ麦食パン ★シュクメルリ (今月のテーマ) (鶏肉のクリーム煮) 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
16	木	○			○	麦ご飯 貝うどん こまつなの炒めもの 姪浜のりのふりかけ	鶏肉、 かまぼこ、 油揚げ	牛乳、 しらす干し、 のりふりかけ (かつお節、 糖類、◎のり、 うるめいわし、 あじ、昆布、 あられ)	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 もやし、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 乾めん	菜種油、 白ごま	752	28.0	16.1
17	金	○	○		○	米粉パン ホキフライ かぼちゃのクリームスープ ココア (行事食)	ホキフライ (ホキ、 パン粉、 小麦粉、 バター粉)、 ベーコン	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	かぼちゃ、 にんじん	たまねぎ	米粉パン、 小麦粉、 ココア (糖類、 ココア)	菜種油、 バター	877	35.6	28.7
20	月	○	○		○	麦ご飯 チキンカレー フレンチサラダ	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん	たまねぎ、 ◎キャベツ、 きゅうり	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	839	26.5	24.3
21	火	○			○	麦ご飯 福岡野菜のコロッケ 水炊き 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、 えのきたけ、 干しいたけ、 ゆず(果汁)	精白米、白麦、 コロッケ (じゃがいも、 ◎こまつな、 えのきたけ、 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
22	水	○	○		○	ミルククレスントロールパン 鶏の照り焼き ミネストラスープ ケーキ	鶏の照り焼き (鶏肉、 砂糖、 でん粉)、 ベーコン	牛乳	トマト、 にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ	ミルククレスント ロールパン、 じゃがいも、 ケーキ(植物油、 乳製品、糖類、 鶏卵、チョコレート、 小麦粉、 ショートニング)	菜種油	837	39.0	33.5
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。											福岡市中学校給食摂取基準	810	26.3~ 40.5	18.0~ 27.0	
											12月分平均栄養量	812	32.7	25.3	

世界の料理
~シュクメルリ(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。シュクメルリは、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。給食のシュクメルリは、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ルウでじっくりと煮込んでいます。



給食のシュクメル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、産地地消の取組など、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、ぜひご活用ください。

公益財団法人
福岡市学校給食公社 →



今日の食材の予定産地

- 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
・豚肉、鶏肉 … 九州産

- 【福岡市内産農水産物】
- ◎もやし … 南区老司
 - ◎かぶ … 西区金武
 - ◎キャベツ … 早良区入部
 - ◎だいこん … 西区北郷
 - ◎ブロッコリー … 早良区入部
 - ◎鶏卵 … 西区西浦
 - ◎のり … 西区姪浜
 - ◎福岡野菜のコロッケ(こまつな) … 西区元岡

- <一部市内産使用>
- ・こまつな … 西区元岡
 - ・青ねぎ … 東区箱崎
 - ・根深ねぎ … 東区和白

さといも	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
じゃがいも	北海道
にんじん	長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
たまねぎ	北海道
しょうが	長崎 熊本 高知
れんこん	佐賀
かぼちゃ	長崎 大分 熊本 鹿児島 メキシコ
パセリ	福岡 佐賀 大分
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
根深ねぎ	福岡市 福岡 大分
はくさい	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
えのきたけ	福岡 長崎 大分
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
太もやし	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。