

日	曜	はし	ス	フ	牛	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
1	水	○			○	麦ご飯 ★おでん 野菜のじゃこ炒め	おもに体をつくるものになる 牛乳、鶏肉、うずら卵、さつまいも、にんじん、たまねぎ、糖類、ごぼう、だいず油、厚揚げ、しらす干し	おもにエネルギーのもとになる 精白米、白麦、さといも、菜種油	おもに体の調子を整えるものになる こんにゃく、◎だいこん、にんじん、◎キャベツ、コーン	607	24.1	17.8
2	木	○	○		○	ライ麦食パン ★シュクメルリ <small>今月のテーマ</small> (鶏肉のクリーム煮) 野菜ソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、ロースハム	ライ麦食パン、じゃがいも、菜種油、小麦粉、バター	パセリ、たまねぎ、ほうれんそう、◎キャベツ	706	28.5	27.2
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	牛乳、チーズ、ハンバーグ(豚肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、砂糖)、鶏肉	横割り丸パン、砂糖、菜種油	にんじん、はくさい、◎かぶ、たまねぎ	662	32.5	28.4
6	月	○	○		○	パン ポークビーンズ れんこんサラダ	牛乳、豚肉、だいず、ツナ油漬(まぐろ、だいず油)	パン、じゃがいも、菜種油、白ごま、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、れんこん、コーン	645	26.6	23.6
7	火	○	○		○	麦ご飯 さけそぼろ丼 だいこんのみそ汁	牛乳、◎鶏卵、さけ、厚揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、菜種油、砂糖、白ごま	にんじん、えだまめ、しょうが、青ねぎ、たまねぎ、◎だいこん	593	26.4	17.2
8	水	○	○		○	減量黒糖パン 豆乳リゾット ブロッコリーのソテー	牛乳、鶏肉、豆乳、ロースハム	黒糖パン、精白米、菜種油	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、◎ブロッコリー、◎キャベツ	592	23.1	17.2

※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。

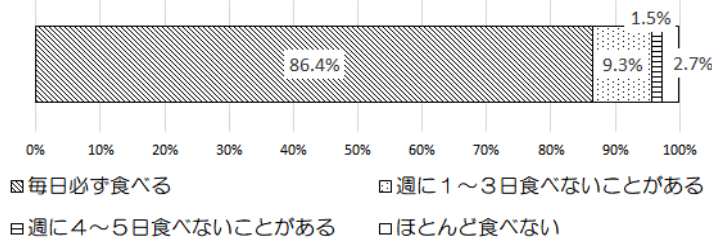
※12月の行事食は、12月22日の「冬至」にちなんだものです。

★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。

朝食調査結果報告

2021年6～8月に福岡市内の小学校144校で5年生を対象に朝食調査を実施しました。その結果の一部をお知らせします。

1週間のうちで何日、朝ごはんを食べていますか



朝食の役割

みなさんは、朝食を毎日しっかり食べていますか。私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、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。

朝食を食べることで、生活リズムが整いやすくなります。朝食を毎日しっかり食べましょう。



脳の働きを
活発にする



体温が上がり
体が目覚める



排便を促す

★今月の新献立★

シュクメルリ (鶏肉のクリーム煮)

ジョージア(旧グルジア)の料理です。にんにくが効いた鶏肉のクリーム煮です。ご家庭でもお試しください。

《材料》4人分

《下処理》

- 鶏もも肉(角切り) 160g
- じゃがいも……………180g
- パセリ……………少々
- たまねぎ……………120g
- サラダ油……………適量
- にんにく……………1かけ
- 小麦粉……………14g
- バター……………14g
- 脱脂粉乳……………14g
- ソフトチーズ……………12g
- 塩・こしょう……………少々
- コンソメの素……………2g
- ベイリーフ(粉末) 少々
- 牛乳……………80mL
- 水……………250mL

- じゃがいも…2.5cm角切り
- パセリ…みじん切りにし
水にさらす
- にんにく…すりおろす
- たまねぎ…3cm角切り
- 脱脂粉乳…ぬるま湯でとく



《作り方》

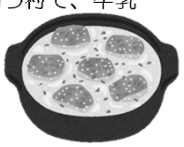
- ① バターで小麦粉を弱火で炒め、といた脱脂粉乳を少量ずつ加えながらとろみがつくまで混ぜてホワイトソースを作る。チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ② サラダ油を熱し、おろしにんにくを入れ、鶏肉に塩、こしょうをし炒め、たまねぎを炒め、じゃがいも、水を加えて煮る。
- ③ 材料が煮えたら、コンソメの素、ベイリーフ、①を加えしばらく煮て、牛乳、パセリを入れて仕上げる。

日	曜	はし	スフ	フオー	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)	脂肪 (g)
9	木	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) すいとん	牛乳、いわし、鶏肉、 油揚げ	精白米、白麦、砂糖、 小麦粉、白玉粉	しょうが、にんじん、 ◎だいこん、はくさい、 干しいたけ	580	23.5	14.4
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	牛乳、豚肉、いか、 天ぷら、みそ、 鶏レバー(鶏レバー、 てん粉、砂糖、 にんにく、しょうが)	ほうれんそうロールパン、 中華めん、菜種油、 白ごま、ごま油、 じゃがいも	にんじん、青ねぎ、 はくさい、◎もやし、 きくらげ	646	25.1	24.6
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	牛乳、さば、豚肉、 だいず、天ぷら、昆布	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、れんこん、 はくさい、ゆず(果汁)	694	30.1	25.2
14	火	○	○		○	麦ご飯 チキンカレー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 ◎キャベツ、きゅうり	690	22.3	20.4
15	水	○			○	麦ご飯 福岡野菜のコロッケ 水炊き 小呂島のぶりふりかけ	牛乳、鶏肉、豆腐、 ◎ぶり、あおさ粉	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、砂糖	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)	632	24.8	18.2
16	木	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 竹輪とキャベツの甘酢煮	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 竹輪、かつお節	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干しいたけ、 しょうが、◎キャベツ	626	25.9	19.4
17	金	○	○		○	米粉パン ホキフライ かぼちゃのクリームスープ (行事食)	牛乳、ホキフライ (ホキ、パン粉、 小麦粉、バター粉)、 ベーコン、脱脂粉乳、 チーズ	米粉パン、菜種油、 小麦粉、バター	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ	668	28.4	23.7
20	月	○			○	麦ご飯 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め みかん	牛乳、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	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、 みかん	670	25.9	16.8
21	火	○			○	麦ご飯 真うどん こまつなの炒めもの 姪浜のりのふりかけ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、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)	精白米、白麦、乾めん、 菜種油、白ごま	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 もやし、◎キャベツ	574	22.6	14.0
22	水	○	○		○	ミルクレセントロールパン 鶏の照り焼き ミネストラスープ ケーキ	牛乳、鶏の照り焼き (鶏肉、砂糖、でん粉)、 ベーコン	ミルクレセントロールパン、 じゃがいも、菜種油、 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)	トマト、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ	651	28.2	27.4
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	640	20.8~ 32.0	14.2~ 21.3
									12月分平均栄養量	640	26.1	21.0

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、この名前がつけられました。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の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)
・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	…西区北崎
◎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
◎ぶり	…福岡市小呂島
<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
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。

日	曜	はし	スフ	フォ	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)	脂肪 (g)
1	水	○				麦ご飯 ★おでん 野菜のじゃこ炒め さかなそぼろ	牛乳、鶏肉、うずら卵、 さつま揚げ(たらすり身、 にんじん、たまねぎ、 糖類、ごぼう、だいたい油)、 厚揚げ、しらす干し、 さかなそぼろ (かんぱち、糖類、しょうが)	精白米、白麦、さといも、 菜種油	こんにゃく、◎だいたいこん、 にんじん、◎キャベツ、 コーン	806	32.0	21.8
2	木	○	○			ライ麦食パン ★シユクメルリ (今月のテーマ) (鶏肉のクリーム煮) 野菜ソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	ライ麦食パン、 じゃがいも、菜種油、 小麦粉、バター	パセリ、たまねぎ、 ほうれんそう、 ◎キャベツ	830	33.7	32.2
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	牛乳、チーズ、 ハンバーグ(豚肉、 たまねぎ、パン粉、 でん粉、砂糖)、 鶏肉	横割り丸パン、砂糖、 菜種油	にんじん、はくさい、 ◎かぶ、たまねぎ	782	37.3	31.5
6	月	○	○			パンパン ポークビーンズ れんこんサラダ	牛乳、豚肉、だいず、 ツナ油漬け (まぐろ、だいず油)	パンパン、じゃがいも、 菜種油、白ごま、 マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 トマト、きゅうり、 れんこん、コーン	824	33.1	29.1
7	火	○	○			麦ご飯 さけそぼろ丼 だいたいこんのみそ汁 アーモンド入り味付煮干し	牛乳、◎鶏卵、さけ、 厚揚げ、わかめ、みそ、 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)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま	にんじん、えだまめ、 しょうが、青ねぎ、 たまねぎ、◎だいたいこん	800	35.3	22.8
8	水	○	○			減量黒糖パン 豆乳リゾット ブロッコリーのソテー	牛乳、鶏肉、豆乳、 ロースハム	黒糖パン、精白米、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 しめじ、えのきたけ、 ◎ブロッコリー、 ◎キャベツ	749	29.0	20.4

※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。

※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。



脳の働きを活発にする



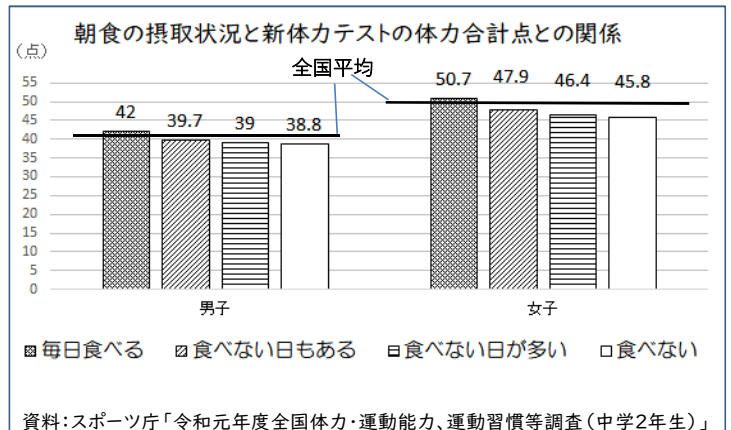
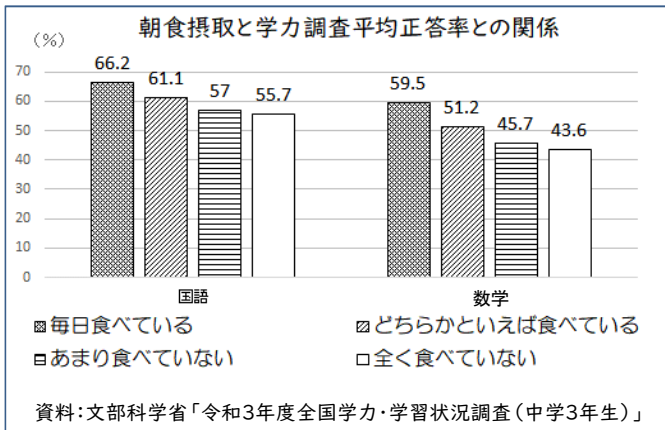
体温が上がり体が目覚める



排便を促す

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。

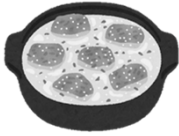


日	曜	はし	スフ	フオー	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
9	木	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) すいとん	牛乳、いわし、鶏肉、 油揚げ	精白米、白麦、砂糖、 小麦粉、白玉粉	しょうが、にんじん、 ◎だいこん、はくさい、 干しいたけ	723	26.6	15.3
10	金	○			○	ほうれんそうロールパン みそちゃんぽん レバーとじゃがいものから揚げ	牛乳、豚肉、いか、 天ぷら、みそ、 鶏レバー(鶏レバー、 てん粉、砂糖、 にんにく、しょうが)	ほうれんそうロールパン、 中華めん、菜種油、 白ごま、ごま油、 じゃがいも	にんじん、青ねぎ、 はくさい、◎もやし、 きくらげ	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	牛乳、さば、豚肉、 だいず、天ぷら、昆布	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、れんこん、 はくさい、ゆず(果汁)	889	37.0	30.0
14	火	○	○		○	麦ご飯 チキンカレー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 ◎キャベツ、きゅうり	839	26.5	24.3
15	水	○			○	麦ご飯 福岡野菜のコロッケ 水炊き 小呂島のぶりふりかけ	牛乳、鶏肉、豆腐、 ◎ぶり、あおさ粉	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、砂糖	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)	784	30.2	20.2
16	木	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 竹輪とキャベツの甘酢煮	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 竹輪、かつお節	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干しいたけ、 しょうが、◎キャベツ	806	32.4	22.8
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 <small>〈行事食〉</small>	牛乳、ホキフライ (ホキ、パン粉、 小麦粉、バター粉)、 ベーコン、脱脂粉乳、 チーズ	米粉パン、菜種油、 小麦粉、バター、 ココア(糖類、ココア)	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ	877	35.6	28.7
20	月	○			○	麦ご飯 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め みかん	牛乳、しゅうまい(鶏肉、 たまねぎ、パン粉、 ひじき、てん粉、ごぼう、 糖類、にんじん、油揚げ、 小麦粉)、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、 みかん	871	33.5	19.8
21	火	○			○	麦ご飯 真うどん こまつなの炒めもの 姪浜のりのふりかけ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、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)	精白米、白麦、乾めん、 菜種油、白ごま	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 もやし、◎キャベツ	750	27.8	15.9
22	水	○	○		○	ミルクレセントロールパン 鶏の照り焼き ミネストラスープ ケーキ	牛乳、鶏の照り焼き (鶏肉、砂糖、てん粉)、 ベーコン	ミルクレセントロールパン、 じゃがいも、菜種油、 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)	トマト、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ	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	813	32.5	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、この名前がつけられました。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の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いますので、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	さといも	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
・米飯、米粉パン … 福岡県産(一部市内産)	じゃがいも	北海道
・パン(小麦) … カナダ、アメリカ産	にんじん	長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
◎牛乳	たまねぎ	北海道
◎肉類	しょうが	長崎 熊本 高知
・豚肉、鶏肉 … 九州産	れんこん	佐賀
【福岡市内産農水産物】	かぼちゃ	長崎 大分 熊本 鹿児島 メキシコ
◎もやし … 南区老司	パセリ	福岡 佐賀 大分
◎かぶ … 西区金武	きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
◎キャベツ … 早良区入部	青ねぎ	福岡市 福岡
◎だいこん … 西区北崎	根深ねぎ	福岡市 福岡 大分
◎ブロッコリー … 早良区入部	はくさい	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
◎鶏卵 … 西区西浦	えのきたけ	福岡 長崎 大分
◎のり … 西区姪浜	しめじ	福岡
◎福岡野菜のコロッケ(こまつな) … 西区元岡	こまつな	福岡市 福岡
◎ぶり … 福岡市小呂島	みずな	福岡 佐賀 長崎 熊本
<一部市内産使用>	たもやし	大分
・こまつな … 西区元岡	うんしゅうみかん	福岡
・青ねぎ … 東区箱崎		
・根深ねぎ … 東区和白		

※ 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。