

| 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) |
| 1 | 水 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 福岡野菜のコロッケ 水炊き ひじきのつくだ煮 | 牛乳、鶏肉、豆腐、 ひじきのつくだ煮 (砂糖、ひじき、寒天) | 精白米、白麦、コロッケ (じゃがいも、◎こまつな、 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 | 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) | 630 | 23.0 | 17.9 |
| 2 | 木 | ○ | ○ | | ○ | 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 | 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 | ○ | | | ○ | 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 |
| 6 | 月 | ○ | ○ | | ○ | ぶどうパン 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) | ぶどうパン、じゃがいも、 菜種油、白こま、 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 | 638 | 26.7 | 23.5 |
| 7 | 火 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 煮魚(いわし) ずいとん | 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、 青ねぎ、◎だいこん、 はくさい、干しいたけ | 581 | 23.6 | 14.4 |
| 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、えのきだけ、 ◎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。

※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。

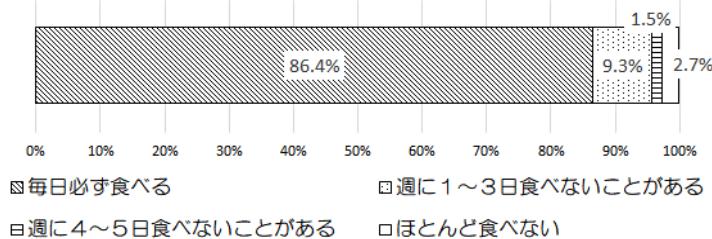
※12月の行事食は、12月22日の「冬至」にちなんだものです。

★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。

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…2.5cm角切り |
| じゃがいも…180g | パセリ…みじん切りにし |
| パセリ…少々 | 水にさらす |
| たまねぎ…120g | にんにく…すりおろす |
| サラダ油…適量 | たまねぎ…3cm角切り |
| にんにく…1かけ | 脱脂粉乳…ぬるま湯でとく |
| 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 | |



《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。

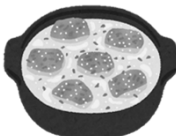
| 日 | 曜 | はし | スフ | フォ | 牛乳 | 献立 | 食材と主な働き | | | 栄養量 | | |
|---------------------------------|---|----|----|----|----|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|
| | | | | | | | 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 | ○ | ○ | | ○ | 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 |
| 10 | 金 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 ★おでん 野菜のじゃこ炒め | 牛乳、鶏肉、うすら卵、 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、しらす干し | 精白米、白麦、さといも、 菜種油 | 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 |
| 13 | 月 | ○ | | | ○ | 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、 でん粉、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 |
| 14 | 火 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 ショウロンボウ 豚肉のオイスターソース炒め みかん | 牛乳、ショウロンボウ (鶏肉、たまねぎ、 キャベツ、はるさめ、 ひじき、しいたけ、 でん粉、糖類、しょうが、 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 | 656 | 25.0 | 16.3 |
| 15 | 水 | ○ | ○ | | ○ | 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 |
| 16 | 木 | ○ | ○ | | ○ | 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 |
| 17 | 金 | ○ | | | ○ | 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 |
| 20 | 月 | ○ | ○ | | ○ | ミルク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 |
| 21 | 火 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 具うどん 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 | 576 | 22.8 | 14.2 |
| 22 | 水 | ○ | ○ | | ○ | 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 |
| 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 | 639 | 26.0 | 20.9 |

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。

公益社団法人
福岡市学校給食公社 →

今日の食材の予定産地

| | | | | | | | | |
|------------------------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|------------------|
| ◎主食 | ○もやし | ◎かぶ | ◎キャベツ | ◎だいこん | ◎ブロッコリー | ◎鶏卵 | ◎のり | ◎福岡野菜のコロッケ(こまつな) |
| ・米飯、米粉パン … 福岡県産(一部市内産) | … 南区老司 | … 西区金武 | … 早良区北部 | … 西区北崎 | … 早良区北部 | … 西区西浦 | … 西区姪浜 | … 西区元岡 |
| ・パン(小麦) … カナダ、アメリカ産 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 |
| ・牛乳 … 九州産 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 |
| ・豚肉、鶏肉 … 九州産 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 | ◎肉類 |

| | |
|----------|--------------------------|
| さいとも | 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。