

日	曜	はし	スフィン	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			
11	火				○	メロンパン クリームソーススパゲッティ ほうれんそうの炒めもの	鶏肉、 ほたて貝	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ、 しらす干し	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 マッシュルーム、 もやし、 ◎キャベツ	メロンパン、 スパゲッティ、 小麦粉	菜種油、 バター	871	31.0	27.5
12	水	○			○	麦ご飯 豆腐のうま煮 だいこんサラダ	豚肉、豆腐、 みそ、 ツナ油漬け (まぐろ、 だいたず油)	牛乳	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 干ししいたけ、 しょうが、 ◎だいこん、 きゅうり	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油、 白ごま、 マヨネーズ	861	30.7	30.4
13	木	○			○	麦ご飯 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め のりかつおぶりかけ	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、 のりかつおぶりかけ (ごま、かつお節、 でん粉、糖類、卵黄、のり)	牛乳	こまつな、 にんじん	◎キャベツ、 たまねぎ、 きくらげ、 しょうが	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	823	32.3	18.8
14	金	○	○		○	減量ワンローフ型食パン 煮込みハンバーグ ポトフ 福岡のあまおうタルト	ハンバーグ (豚肉、 たまねぎ、 パン粉)、 鶏肉	牛乳	にんじん	◎キャベツ、 たまねぎ	ワンローフ型 食パン、 砂糖、じゃがいも、 あまおうタルト (小麦粉、糖類、 マーガリン、豆乳、 ◎いちご、 だいたず油、米粉)	菜種油	837	33.1	29.5
17	月	○			○	麦ご飯 白玉雑煮 儀助煮 姪浜の味付けのり	鶏肉、 かまぼこ、 だいたず	牛乳、 煮干し、 ◎のり	◎かつお菜、 にんじん	◎だいこん、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 白玉もち、 さといも、 小麦粉、 砂糖	菜種油、 白ごま	798	31.9	16.2

※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。

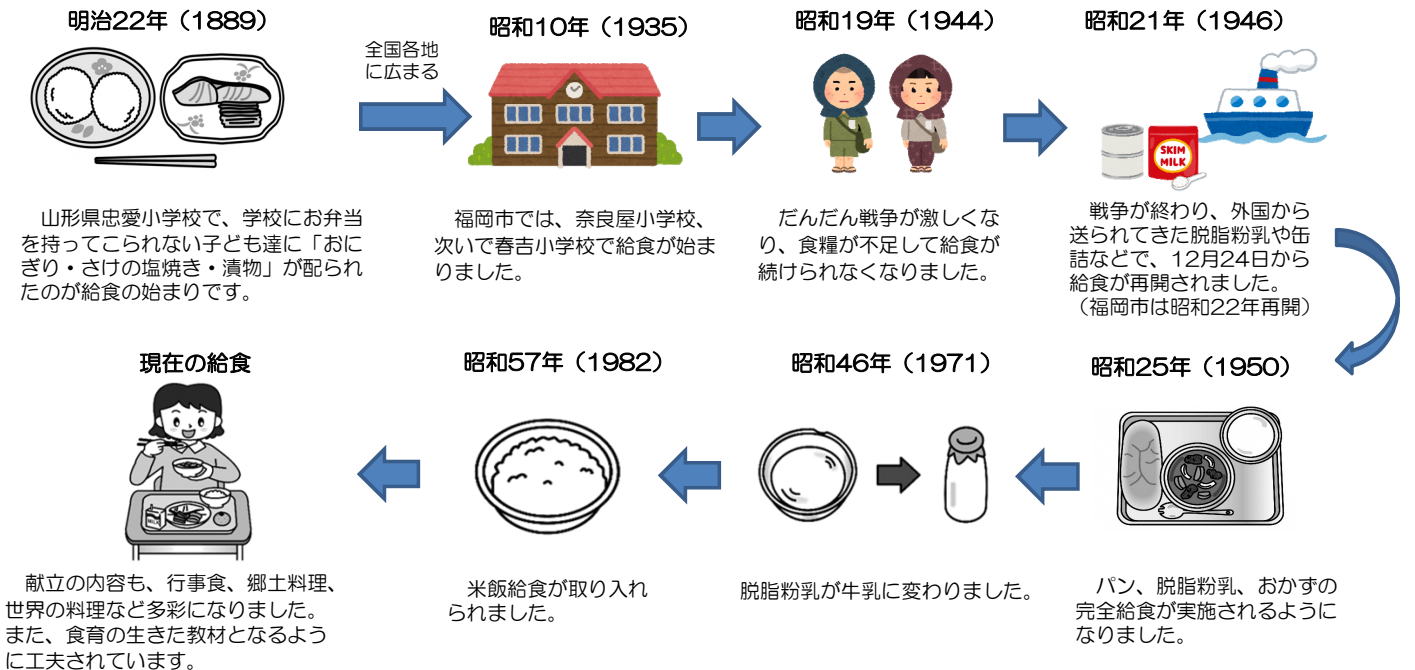
※食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する食材料をより詳細に記した献立表」を別途作成しています。ご利用の方は、学校にお申出ください。

※1月の行事食は、「正月」と1月24～30日の「給食週間」にちなんだ献立です。



学校給食週間は、学校給食が戦後12月24日に再開されたことを記念し、給食の意義を理解すると共に食べ物を大切に作る気持ちが育つようにと設けられたものです。しかしこの日は2学期の最終日であったため、昭和25年より、ひと月遅れの1月24日から30日までが給食週間と定められました。

学校給食の歴史



私達が食べている給食はたくさんの方が関わって出来ています。

感謝の気持ちをもって食べましょう。



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 (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			
18	火	○	○					○	ライ麦食パン りんごジャム ホルシチ ツナとマカロニの ドレッシングサラダ	牛肉、 ツナ油漬け (まぐろ、 だいたす油)	牛乳	にんじん、 トマト	◎キャベツ、 たまねぎ、 きゅうり、 コーン	ライ麦食パン、 りんごジャム、 じゃがいも、 マカロニ、 砂糖	菜種油	812	28.4	26.2
19	水	○	○					○	麦ご飯 中華丼 わかめスープ アーモンド入り味付煮干し	豚肉、 つずら卵、 えび、 鶏肉	牛乳、わかめ、 アーモンド入り 味付煮干し (アーモンド、 かたくりわし、 砂糖)	こまつな、 にんじん、 青ねぎ	はくさい、 根深ねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 しょうが、 たまねぎ、 干しいたけ	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	788	31.9	22.9
20	木	○						○	麦ご飯 福岡のぶりフライ がめ煮	ぶりフライ (◎ぶり、パン粉、 小麦粉、たまねぎ、 菜種油)、 鶏肉、厚揚げ	牛乳	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 れんこん、 干しいたけ	精白米、 白麦、 さといも、 砂糖	菜種油	890	33.6	28.1
21	金	○	○					○	黒糖パン かぶの米粉シチュー 野菜ソテー ココア	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	◎かぶ、 たまねぎ、 ◎キャベツ、 コーン	黒糖パン、 米粉、 ココア (糖類、 ココア)	菜種油	793	31.3	23.9
24	月	○	○					○	麦ご飯 チキンカレー こまつなのソテー	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 ◎キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	815	25.8	21.6
25	火	○	○					○	米粉パン レバーとれんこんのから揚げ 中華風コーンスープ	鶏レバー (鶏レバー、 でん粉、砂糖、 にんにく、 しょうが)、 豚肉、◎鶏卵	牛乳	にんじん、 ◎しゅんぎく	れんこん、 たまねぎ、 コーン、 たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ	米粉パン、 でん粉	菜種油、 ごま油	765	35.7	25.4
26	水	○						○	麦ご飯 さけの塩焼き はくさいのみそ汁 おかか菜っ葉	さけ、 豆腐、 油揚げ、 みそ、 かつお節	牛乳、 わかめ	にんじん、 だいこん葉	はくさい	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	765	38.0	16.7
27	木	○						○	麦ご飯 だいたすの五目煮 切干しだいこんのあえもの のりのつくだ煮	豚肉、だいたす、 天ぷら、 ツナ油漬け (まぐろ、 だいたす油)	牛乳、昆布、 のりのつくだ煮 (糖類、のり、 でん粉)	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 たけのこ、 きゅうり、 切干しだいこん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	776	30.1	18.2
28	金	○						○	キャロットロールパン とんこつラーメン 野菜炒め ほんかん	焼き豚、 天ぷら	牛乳	青ねぎ、 こまつな、 にんじん	◎もやし、 きくらげ、 ◎キャベツ、 ほんかん	キャロット ロールパン、 中華めん	菜種油	777	27.7	25.3
31	月	○						○	五目鶏飯 すまし汁 キャベツの塩昆布炒め みかんゼリー	鶏肉、油揚げ、 つみれ (魚肉すり身 [たちうお、えそ]、 米粉、でん粉、 糖類)	牛乳、 わかめ、 昆布	にんじん、 青ねぎ	ごぼう、 干しいたけ、 えのきたけ、 ◎キャベツ、 みかんゼリー (糖類、みかん)	精白米、 ◎もち米、 砂糖	菜種油	726	25.5	23.0
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				
										1月分平均栄養量		806	31.1	23.6				

世界の料理
~ポトフ(フランス)~



フランスは、ヨーロッパの西部にあり、大西洋と地中海に面する国です。農業がさかんで、食材に恵まれています。フランス料理といえば、美しくもりつけられた高級感のある料理を思いうかべるかもしれませんが、野菜をたくさん使ったスープや煮込み料理などの家庭料理も数多くあります。

ポトフとは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味で、牛肉やソーセージと大きく切った野菜を鍋に入れて、時間をかけて煮込んだ料理です。

給食では、鶏肉とじゃがいも、にんじん、キャベツ、たまねぎをじっくりと煮込んで作ります。



今月の食材の予定産地

- 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
 - ・牛肉 … 北海道、九州産

- 【福岡市内産農水産物】
- ◎もち米 … 31日(月)
 - ◎鶏卵 … 西区西浦
 - ◎もやし … 南区若司
 - ◎だいこん … 西区北崎
 - ◎かぶ … 西区金武
 - ◎しゅんぎく … 西区元岡
 - ◎キャベツ … 早良区入部
 - ◎かつお菜 … 早良区入部
 - ◎のり … 西区姪浜
 - ◎福岡のぶりフライ … 西区小呂島
 - ◎福岡のあまおうタルト(いちご) … 西区元岡

- <一部市内産使用>
- ・にんじん … 西区金武
 - ・根深ねぎ … 東区和白
 - ・青ねぎ … 東区箱崎
 - ・こまつな … 西区元岡
 - ・ほうれんそう … 西区元岡

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 長崎
にんじん	福岡市 長崎 大分 熊本 鹿児島
たまねぎ	北海道
しょうが	佐賀 長崎 熊本 高知
れんこん	佐賀
ほうれんそう	福岡市 福岡 長崎 熊本
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
太もやし	大分
ほんかん	佐賀

※ 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。