

| 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) |
| 11 | 火 | ○ | ○ | | ○ | 麦ご飯 チキンカレー こまつなのソテー | おもに体をつくるもとになる 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム | おもにエネルギーのもとになる 精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油 | おもに体の調子を整えるもとになる にんじん、たまねぎ、 こまつな、◎キャベツ、 コーン | 673 | 21.8 | 18.2 |
| 12 | 水 | | | ○ | ○ | メロンパン クリームソースパグッティ ほうれんそうの炒めもの | 牛乳、鶏肉、ほたて貝、 脱脂粉乳、チーズ、 しらす干し | メロンパン、 スパグッティ、菜種油、 小麦粉、バター | にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ほうれんそう、 もやし、◎キャベツ | 717 | 25.9 | 23.3 |
| 13 | 木 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 白玉雑煮 儀助煮 姪浜の味付けのり | 行事食 牛乳、鶏肉、かまぼこ、 だいず、煮干し、 ◎のり | 精白米、白麦、白玉もち、 さといも、小麦粉、 菜種油、砂糖、白ごま | ◎かつお菜、にんじん、 ◎だいこん、 干しいだけ | 613 | 25.7 | 14.2 |
| 14 | 金 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め | 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 | 617 | 24.4 | 15.7 |
| 17 | 月 | ○ | ○ | | ○ | ライ麦食パン りんごジャム ポルンチ ツナとマカロニの ドレッシングサラダ | 牛乳、牛肉、 ツナ油揚げ (まぐろ、だいず油) | ライ麦食パン、 りんごジャム、 じゃがいも、菜種油、 マカロニ、砂糖 | にんじん、◎キャベツ、 たまねぎ、トマト、 きゅうり、コーン | 690 | 24.4 | 22.7 |

※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。

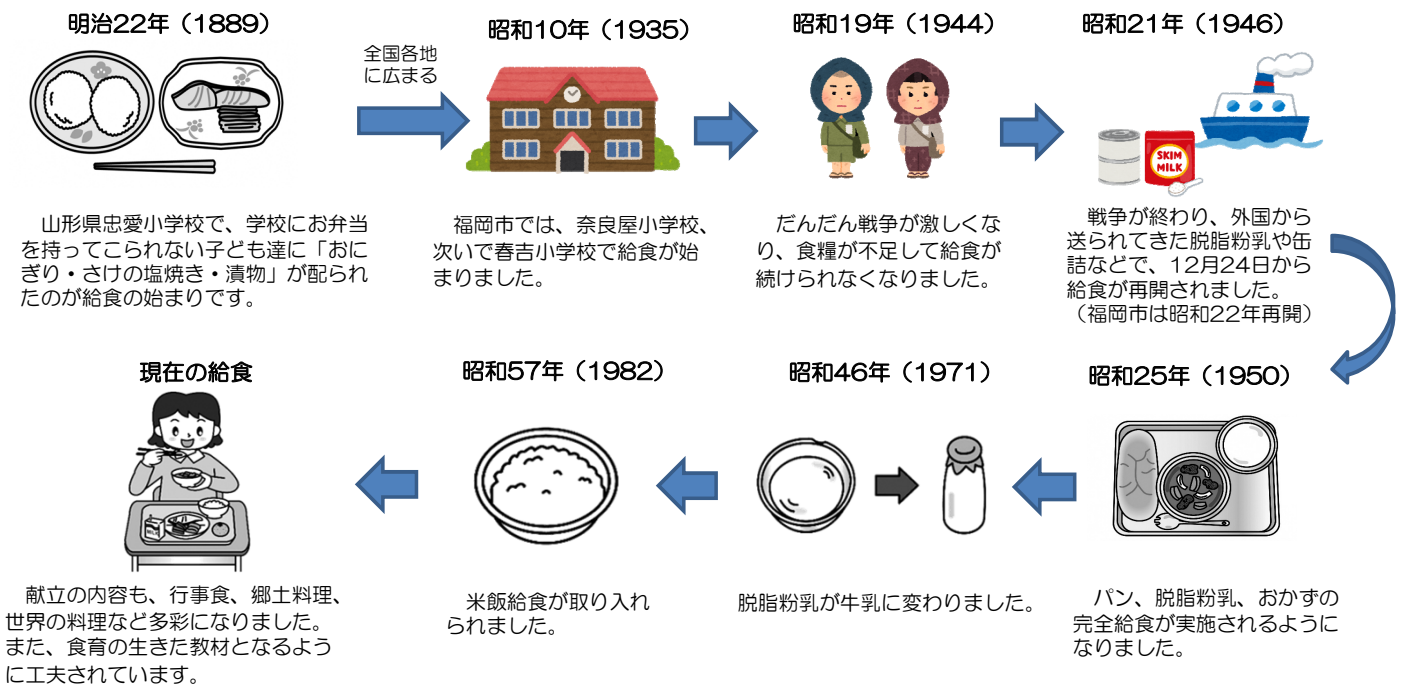
※食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する食材料をより詳細に記した献立表」を別途作成しています。ご利用の方は、学校にお申出ください。

※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す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) |
| 18 | 火 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 福岡のぶりフライ かめ煮 | 牛乳、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 | 精白米、白麦、菜種油、 さといも、砂糖 | こんにゃく、にんじん、 いんげん、れんこん、 干しいたけ | 703 | 27.7 | 23.9 |
| 19 | 水 | ○ | ○ | | ○ | 黒糖パン かぶの米粉シチュー 野菜ソテー | 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム | 黒糖パン、菜種油、 米粉 | にんじん、 ほうれんそう、◎かぶ、 たまねぎ、◎キャベツ、 コーン | 609 | 25.2 | 20.0 |
| 20 | 木 | ○ | ○ | | ○ | 麦ご飯 中華丼 わかめスープ アーモンド入り味付煮干し | 牛乳、豚肉、うずら卵、 えび、鶏肉、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) | 精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉 | こまつな、にんじん、 はくさい、根深ねぎ、 たけのこ、きくらげ、 しょうが、青ねぎ、 たまねぎ、干しいたけ | 623 | 26.2 | 19.8 |
| 21 | 金 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 だいずの五目煮 切干しだいのあえもの のりのつくだ煮 | 牛乳、豚肉、だいず、 天ぷら、昆布、 ツナ油漬(まぐろ、 だいず油)、 のりのつくだ煮 (糖類、のり、でん粉) | 精白米、白麦、菜種油、 砂糖 | こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ、 きゅうり、 切干しだいこん | 606 | 24.6 | 15.7 |
| 24 | 月 | ○ | | | ○ | キャロットロールパン とんこつラーメン 野菜炒め ぼんかん | 牛乳、焼き豚、天ぷら | キャロットロールパン、 中華めん、菜種油 | 青ねぎ、◎もやし、 きくらげ、こまつな、 にんじん、◎キャベツ、 ぼんかん | 602 | 22.4 | 20.1 |
| 25 | 火 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 さけの塩焼き はくさいのみそ汁 おかか菜っ葉 | 牛乳、さけ、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ、 かつお節 | 精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油 | にんじん、はくさい、 だいこん葉 | 585 | 28.6 | 14.2 |
| 26 | 水 | ○ | ○ | | ○ | 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 | 牛乳、ハンバーグ (豚肉、たまねぎ、 パン粉、砂糖)、 鶏肉 | ワンローフ型食パン、 砂糖、じゃがいも、 菜種油、あまおうタルト (小麦粉、糖類、 マーガリン、豆乳、 ◎いちご、だいず油、米粉) | にんじん、◎キャベツ、 たまねぎ | 714 | 28.8 | 26.8 |
| 27 | 木 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 豆腐のうま煮 だいこんサラダ | 牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、ツナ油漬 (まぐろ、だいず油) | 精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、 白ごま、マヨネーズ | にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、干しいたけ、 しょうが、◎だいこん、 きゅうり | 669 | 24.7 | 24.9 |
| 28 | 金 | ○ | | | ○ | 五目鶏飯 すまし汁 キャベツの塩昆布炒め みかんゼリー | 牛乳、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)、わかめ、 昆布 | 精白米、◎もち米、 菜種油、砂糖 | にんじん、ごぼう、 干しいたけ、青ねぎ、 えのきたけ、◎キャベツ、 みかんゼリー (糖類、みかん) | 588 | 21.5 | 19.5 |
| 31 | 月 | ○ | ○ | | ○ | 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 | 牛乳、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 | 米粉パン、菜種油、 でん粉、ごま油 | れんこん、にんじん、 ◎しゅんぎく、 たまねぎ、コーン、 たけのこ、きくらげ、 干しいたけ | 601 | 28.4 | 21.0 |
| 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。 | | | | | | | | | 福岡市小学校給食摂取基準 | 640 | 20.8~ 32.0 | 14.2~ 21.3 |
| | | | | | | | | | 1月分平均栄養量 | 641 | 25.4 | 20.0 |

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ますが、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 … 28日(金)
 - ◎鶏卵 … 西区西浦
 - ◎もやし … 南区老司
 - ◎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 … 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 |
| ぼんかん | 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。