

日	曜	はし	スフ	フオ	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)
1	水	○	○		○	ワンローフ型食パン ココアクリーム じゃがいものカレー煮 ほうれんそうのソテー	牛乳、鶏肉、ロースハム	ワンローフ型食パン、 ココアクリーム、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 ◎キャベツ、えだまめ、 ほうれんそう、もやし	587	26.3	19.8
2	木	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) 行事食 だぶ 今月のテーマ 節分豆	牛乳、いわし、鶏肉、 焼豆腐、かまぼこ、 節分豆(だいず、砂糖、 米粉)	精白米、白麦、砂糖、 さといも、でん粉	しょうが、こんにゃく、 にんじん、いんげん、 ごぼう、れんこん、 干しいたけ	583	28.4	16.3
3	金	○	○		○	米粉パン ★チキンのトマト煮 こまつなサラダ	牛乳、鶏肉、 ツナ油漬(まぐろ、 だいず油)	米粉パン、じゃがいも、 菜種油、砂糖、 マヨネーズ	にんじん、トマト、 たまねぎ、◎キャベツ、 こまつな、コーン	600	27.1	25.1
6	月	○	○		○	キャロットロールパン クリームリゾット ブロッコリーのソテー	牛乳、鶏肉、ほたて貝、 脱脂粉乳、チーズ、 ロースハム	キャロットロールパン、 精白米、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、パセリ、 たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎ブロッコリー、 ◎キャベツ	563	24.4	22.5
7	火	○			○	麦ご飯 すき焼き 切干しだいこんのあえもの	牛乳、牛肉、焼豆腐、 ツナ油漬(まぐろ、 だいず油)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にんじん、 ◎しゅんぎく、 はくさい、根深ねぎ、 きゅうり、切干しだいこん	584	25.8	18.2
8	水	○			○	減量チーズツイスト ちゃんぽん レバーとじゃがいものから揚げ プチりんごゼリー	牛乳、豚肉、いか、 天ぷら、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、 砂糖、にんにく、 しょうが)	チーズツイスト、 中華めん、菜種油、 じゃがいも	にんじん、青ねぎ、 ◎キャベツ、たまねぎ、 ◎もやし、きくらげ、 りんごゼリー (糖類、りんご)	582	26.1	21.1
9	木	○			○	麦ご飯 親子煮込み丼 すまし汁 アーモンド入り味付煮干し	牛乳、鶏肉、◎鶏卵、 魚そうめん(たら、糖類)、 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	にんじん、 ◎しゅんぎく、たまねぎ、 干しいたけ、青ねぎ、 えのきだけ	627	26.9	18.4
10	金	○	○		○	ぶどうねじりパン ポークビーンズ 今月のテーマ キャベツのドレッシングソテー	牛乳、豚肉、ベーコン、 だいず、チキン油漬 (鶏肉、米油)	ぶどうねじりパン、 じゃがいも、菜種油、 乳化ドレッシング (だいず油、糖類)	にんじん、パセリ、 たまねぎ、トマト、 ◎キャベツ、コーン	599	26.8	24.3
13	月	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 甘酢炒め	牛乳、豚肉、豆腐、 チキン油漬 (鶏肉、米油)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、ごま油、 緑豆はるさめ	にんじん、たけのこ、 根深ねぎ、たまねぎ、 きくらげ、◎キャベツ、 もやし	578	23.8	18.3

※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。

※各学校の行事等で献立の中止や変更を行う場合でも、LINEの献立配信は原則届きます。

※2月の行事食は、2月3日の「節分」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。



風邪に負けない食事で丈夫な体をつくろう



風邪に負けない食事のポイント

大切なのは栄養バランスが整った食事です。風邪の予防に効果的な栄養素(たんぱく質、ビタミンA・C)を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

★たんぱく質、ビタミンA・Cを多く含む食品★

<p>たんぱく質・・・元気な体をつくる</p> <p>魚介類 卵 牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 肉類</p>	<p>ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を保護する</p> <p>レバー うなぎ かぼちゃ にんじん ほうれん草</p>	<p>ビタミンC・・・免疫力を高める</p> <p>野菜 いちも類 果物</p>
---	---	---

風邪をひいてしまったときの食事のポイント

胃腸に負担がかからないように、脂肪が多いものや塩分を控えめに消化のよいものをとりましょう。また、脱水症状をおこさないように、こまめに水分補給を行うことも大切です。



おすすめの食材



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)
14	火	○	○		○	麦ご飯 豆乳カレー ツナとキャベツのソテー	牛乳、鶏肉、豆乳、 ツナ油漬け (まぐろ、だいたず油)	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 ◎キャベツ、コーン	636	21.9	19.7
15	水	○	○		○	横割り丸パン コロック ジュリエンスープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、ベーコン、 ヨーグルト (牛乳、糖類、脱脂粉乳、 バター、寒天)	横割り丸パン、 コロック(じゃがいも、 たまねぎ、にんじん、 コーン、砂糖、だいたず油、 パン粉、米粉、小麦粉)、 菜種油	にんじん、パセリ、 たまねぎ、◎キャベツ	591	23.3	21.1
16	木	○			○	麦ご飯 鶏の照り焼き 豚汁 煮豆 今月のテーマ	牛乳、鶏の照り焼き (鶏肉、糖類)、 豚肉、豆腐、油揚げ、 みそ、金時豆	精白米、白麦、さといも、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 青ねぎ、◎だいこん、 ごぼう	622	31.1	18.2
17	金	○			○	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	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	ミルクねじりパン、 菜種油、砂糖、でん粉	ごまつな、にんじん、 はくさい、たまねぎ、 きくらげ、しょうが	610	29.5	20.8
20	月	○			○	麦ご飯 カレーうどん 野菜炒め	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 豚肉	精白米、白麦、乾めん、 でん粉、菜種油	にんじん、根深ねぎ、 たまねぎ、ごまつな、 ◎キャベツ	557	21.1	15.6
21	火	○			○	麦ご飯 わかさぎフライ だいたずのいそ煮 今月のテーマ	牛乳、わかさぎフライ (わかさぎ、パン粉、 小麦粉、でん粉、 菜種油)、豚肉、 だいたず、天ぷら、ひじき	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	586	25.7	16.6
22	水	○	○		○	背割りのコッペパン トマトケチャップ ポイルドソーセージ あさりの米粉チャウダー キャベツのソテー	牛乳、 ウインナーソーセージ (豚肉、でん粉、糖類)、 鶏肉、あさり、脱脂粉乳、 チーズ	背割りのコッペパン、 菜種油、米粉	にんじん、パセリ、 ◎だいこん、たまねぎ、 ◎キャベツ	647	29.2	29.6
24	金	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ツナ油漬け (まぐろ、だいたず油)、 海藻(わかめ、 白きりんさい、 赤つのまた、糖類)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎キャベツ、きゅうり	643	23.5	20.6
27	月	○	○		○	黒糖パン ホキフライ ★ABCマカロニスープ いよかん	牛乳、ホキフライ (ホキ、パン粉、 小麦粉、バター粉)、 ベーコン	黒糖パン、菜種油、 マカロニ	にんじん、◎キャベツ、 たまねぎ、いよかん	617	25.8	21.0
28	火	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 ごまつなの炒めもの 姪浜のりのふりかけ	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 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、菜種油、 砂糖、白ごま	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、 ごまつな、もやし、 ◎キャベツ	595	26.8	20.6
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	600	19.5~ 30.0	13.3~ 20.0
									2月分平均栄養量	600	26.0	20.4

豆 〔だいたず・金時豆〕



豆は日本人が昔から食べている食べ物の一つです。日本では、昔、肉を食べる習慣がなかったため、栄養豊富な豆は大切なたんぱく源でした。豆をいろいろな食品に加工したり、料理やお菓子に使ったりしてきました。

給食によく登場するだいたずの他にも、赤飯やぜんざい、あんこなどに使うあずき、給食でスープに使う白いんげん豆など、たくさんの種類の豆があります。今月の給食には、だいたずを使った「だいたずのいそ煮」、「節分豆」、「ボークビーンズ」、きれいな赤紫色の金時豆を甘く煮た「煮豆」が登場します。



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、牛肉 … 九州産

【福岡市内産農水産物】

- ◎鶏卵 … 西区西浦
- ◎もやし … 南区老司
- ◎キャベツ … 早良区入部
- ◎しゅんぎく … 西区元岡
- ◎だいこん … 西区北崎
- ◎フロccoliー … 早良区入部
- ◎のり … 西区姪浜

<一部市内産使用>

- ・青ねぎ … 東区箱崎
- ・根深ねぎ … 東区和白崎
- ・ほうれんそう … 西区元岡
- ・ごまつな … 西区元岡
- ・にんじん … 西区金武

さといも	大分 熊本 宮崎
じゃがいも	北海道
にんじん	福岡市 長崎 大分 熊本 宮崎 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
パセリ	福岡 佐賀 大分
ほうれんそう	福岡市 福岡 熊本
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 高知
青ねぎ	福岡市 福岡
根深ねぎ	福岡市 福岡 大分
はくさい	長崎 大分 熊本 鹿児島
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎
ごまつな	福岡市 福岡
太もやし	大分
いよかん	愛媛

※ 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。