

日	曜	はし	スプーン	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			
1	水	○			○	麦ご飯 カレーうどん 野菜炒め	鶏肉、 かまぼこ、 豚肉	牛乳	にんじん、 ごまつな	根深ねぎ、 たまねぎ、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 乾めん、 でん粉	菜種油	730	26.3	18.2
2	木	○	○		○	背割りコッペパン 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	ウインナー ソーセージ (豚肉、 でん粉、 糖類)、 鶏肉、あさり	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 パセリ	◎だいごん、 たまねぎ、 ◎キャベツ	背割り コッペパン、 米粉	菜種油	845	37.0	39.2
3	金	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) 行事食 だぶ 今月のテーマ 節分豆	いわし、 鶏肉、焼豆腐、 かまぼこ、 節分豆 (だいず、 砂糖、米粉)	牛乳	にんじん、 いんげん	しょうが、 こんにゃく、 ごぼう、 れんこん、 干しいたけ	精白米、 白麦、 砂糖、 さといも、 でん粉		721	32.2	17.4
6	月	○	○		○	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 チーズ	豚肉、 ベーコン、 だいず、 チキン油漬け (鶏肉、 米油)	牛乳、 チーズ	にんじん、 パセリ、 トマト	たまねぎ、 ◎キャベツ、 コーン	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)	813	36.4	33.4
7	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	鶏肉、 厚揚げ	牛乳、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)	にんじん、 ごまつな	しらたき、 たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 しょうが、 もやし、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま	769	33.3	24.5
8	水	○	○		○	麦ご飯 豆乳カレー ツナとキャベツのソテー	鶏肉、 豆乳、 ツナ油漬け (まぐろ、 だいず油)	牛乳	にんじん	たまねぎ、 ◎キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	772	26.2	23.5
9	木	○	○		○	黒糖パン ホキフライ ★ABCマカロニスープ いよかん	ホキフライ (ホキ、 パン粉、 小麦粉、 バター粉)、 ベーコン	牛乳	にんじん	◎キャベツ、 たまねぎ、 いよかん	黒糖パン、 マカロニ	菜種油	779	31.5	25.0
10	金	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 甘酢炒め	豚肉、 豆腐、 チキン油漬け (鶏肉、 米油)	牛乳	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	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉、 緑豆はるさめ	菜種油、 ごま油	750	29.4	21.7
13	月	○	○		○	米粉パン ★チキンのトマト煮 ごまツナサラダ 粉末キャラメル	鶏肉、 ツナ油漬け (まぐろ、 だいず油)	牛乳	にんじん、 トマト、 ごまつな	たまねぎ、 ◎キャベツ、 コーン	米粉パン、 じゃがいも、 砂糖、 粉末キャラメル (砂糖)	菜種油、 マヨネーズ	796	34.4	31.2

※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。
 ※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 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品 肉類</p>	<p>ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を保護する</p> <p>しめじ うなぎ にんじん かぼちゃ ほうれん草</p>	<p>ビタミンC・・・免疫力を高める</p> <p>野菜 いちじく 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

うどん 卵 白身魚 ささみ にんじん 大根 ねぎ しょうが りんご

日	曜	はし	スプーン	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			
14	火	○	○	○	○	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	鶏肉、 ほたて貝、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 パセリ、 ◎ブロッコリー	たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎キャベツ	キャロット ロールパン、 精白米、 小麦粉	菜種油、 バター	747	31.2	28.5
15	水	○	○	○	○	麦ご飯 わかさぎフライ だいたいのいそ煮 今月のテーマ	豚肉、 だいず、 たぶら	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)、 ひじき	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 れんこん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	758	31.6	19.3
16	木	○	○	○	○	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	鶏肉、 ロースハム	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 ◎キャベツ、 えだまめ、 もやし	ワンローフ型 食パン、 じゃがいも、 砂糖	ココア クリーム、 菜種油	723	32.1	23.5
17	金	○	○	○	○	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	鶏肉、 ◎鶏卵、 魚そうめん (たら、 糖類)	牛乳、 わかめ、 アーモンド入り 味付煮干し (アーモンド、 かたくちいわし、 砂糖)	にんじん、 ◎しゅんぎく、 青ねぎ	たまねぎ、 干しいたけ、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	747	31.7	20.8
20	月	○	○	○	○	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	豚肉、いか、 たぶら、鶏レバー (鶏レバー、 でん粉、砂糖、 にんにく、 しょうが)	牛乳	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)	チーズ ツイスト、 中華めん、 じゃがいも	菜種油	755	33.1	26.2
21	火	○	○	○	○	麦ご飯 すき焼き 切干しだいこんのあえもの	牛肉、 焼豆腐、 ツナ油漬け (まぐろ、 だいたいの油)	牛乳	にんじん、 ◎しゅんぎく	しらたき、 はくさい、 根深ねぎ、 きゅうり、 切干しだいこん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	757	32.0	21.7
22	水	○	○	○	○	麦ご飯 鶏の照り焼き 豚汁 煮豆 今月のテーマ	鶏の照り焼き (鶏肉、 糖類)、 豚肉、豆腐、 油揚げ、 みそ、金時豆	牛乳	にんじん、 青ねぎ	こんにゃく、 ◎だいこん、 ごぼう	精白米、 白麦、 さといも、 砂糖		793	37.6	20.9
24	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	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	牛乳	こまつな、 にんじん	はくさい、 たまねぎ、 きくらげ、 しょうが	ミルク ねじりパン、 砂糖、 でん粉	菜種油	785	37.8	25.3
27	月	○	○	○	○	麦ご飯 ハヤシライス 海藻サラダ 米粉のガトーショコラ	牛肉、 ツナ油漬け (まぐろ、 だいたいの油)	牛乳、脱脂粉乳、 チーズ、 海藻(わかめ、 白きりんざい、 赤つのまた、 糖類)	にんじん	たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎キャベツ、 きゅうり	精白米、白麦、 砂糖、 米粉の ガトーショコラ (豆乳、砂糖、 米粉、菜種油、 カカオマス)	菜種油	882	29.2	28.6
28	火	○	○	○	○	横割り丸パン コロッケ ジュリエンスープ ヨーグルト	豚肉、 ベーコン	牛乳、 ヨーグルト (牛乳、 糖類、 脱脂粉乳、 バター、寒天)	にんじん、 パセリ	たまねぎ、 ◎キャベツ	横割り丸パン、 コロッケ (じゃがいも、 たまねぎ、 にんじん、 コーン、砂糖、 だいたいの油、パン粉、 米粉、小麦粉)	菜種油	714	27.7	23.9
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	770	25.0~ 38.5	17.1~ 25.7	
											2月分平均栄養量	770	32.1	24.9	

豆 (だいず・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、だいずを使った「だいずのいそ煮」、「節約豆」、「パークビーンズ」、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
- ◎ブロッコリー … 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
- ・ほうれんそう … 西区元岡
- ・こまつな … 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
こまつな	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。