

| 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 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 煮魚(いわし) 行事食 だぶ 節分豆 今月のテーマ | 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、菜種油、 さといも、でん粉 | しょうが、こんやく、 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 |
| 2 | 木 | ○ | | | ○ | 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 | ごまつな、にんじん、 はくさい、たまねぎ、 きくらげ、しょうが | 594 | 25.3 | 16.6 |
| 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、 ツナ油漬け (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、 ごまつな、コーン | 600 | 27.1 | 25.1 |
| 6 | 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 |
| 7 | 火 | ○ | ○ | | ○ | 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 |
| 8 | 水 | ○ | ○ | | ○ | 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 |
| 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、チキン油漬け (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、 チキン油漬け (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

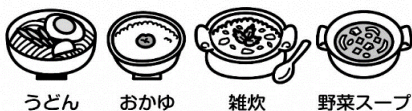
大切なのは栄養バランスが整った食事です。風邪の予防に効果的な栄養素(たんぱく質、ビタミンA・C)を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

★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) |
| 14 | 火 | ○ | ○ | | ○ | 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 |
| 15 | 水 | ○ | ○ | | ○ | 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 |
| 16 | 木 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 わかさぎフライ だいずのいそ煮 <small>←今月のテーマ</small> | 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 |
| 17 | 金 | ○ | ○ | | ○ | 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 | 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 |
| 20 | 月 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 厚揚げの五目煮 こまつなの炒めもの 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、白こま | 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、 こまつな、もやし、 ◎キャベツ | 595 | 26.8 | 20.6 |
| 21 | 火 | ○ | | | ○ | 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 フチりんごゼリー | 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 |
| 22 | 水 | ○ | ○ | | ○ | 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 |
| 24 | 金 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 鶏の照り焼き 豚汁 煮豆 <small>←今月のテーマ</small> | 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 |
| 27 | 月 | ○ | ○ | | ○ | 横割り丸パン コロック ジュリエヌスープ 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 |
| 28 | 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、 ツナ油漬け (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 |
| 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 | 25.8 | 20.2 |

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」、「ポークビーンズ」、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。