

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)
1	水	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 竹輪とキャベツの甘酢煮	おもに体をつくるものになる 牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、竹輪、かつお節	おもにエネルギーのもとになる 精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	おもに体の調子を整えるものになる にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、干しいたけ、 しょうが、◎キャベツ	610	27.5	20.3
2	木				○	ココアロールパン スパゲッティナポリタン ほうれんそうのソテー ヨーグルト	牛乳、豚肉、 チキン油漬け (鶏肉、米油)、 ヨーグルト(牛乳、糖類、 脱脂粉乳、バター、寒天)	ココアロールパン、 スパゲッティ、菜種油	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ほうれんそう、 ◎キャベツ、コーン	649	23.9	22.6
3	金	○	○		○	麦ご飯 ひじきそばろ丼 すまし汁 ひなあられ <small>行事食 今月のテーマ</small>	牛乳、鶏肉、◎鶏卵、 ひじき、かまぼこ、 わかめ、生糸 (小麦粉、米粉、糖類)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、ひなあられ (もち米、砂糖、のり)	にんじん、えだまめ、 干しいたけ、 しょうが、みずな、 えのきだけ	558	22.6	14.0
6	月	○			○	麦ご飯 さけの塩焼き だいこんのみそ汁 ★おからの炒り煮	牛乳、さけ、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ、 鶏肉、おから	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	だいこん葉、にんじん、 ◎だいこん、こんにゃく、 青ねぎ、干しいたけ	545	29.0	15.4
7	火	○			○	ミルククレスントロールパン 鶏のから揚げ 野菜のごま炒め 福岡のあまおうクレープ	牛乳、鶏肉、豚肉、竹輪	ミルククレスントロールパン、 でん粉、菜種油、砂糖、 白ごま、 あまおうクレープ (豆乳、糖類、植物油、 米粉、◎いちご、レモン)	ほうれんそう、にんじん、 ◎キャベツ、もやし	621	29.1	30.1

・2023年4月分から、一部の加工食品に( )で記載していた、主な食材料の記載を見直しいたします。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ので、ご利用の方は学校にお申出ください。また、福岡市教育委員会ホームページに、献立表など学校給食に関する情報を掲載しております。

- ・福岡市は日本食品標準成分表の八訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。
  - ・摂取エネルギー全体のたんぱく質は13%~20%、脂肪(脂質)は20%~30%を基準としています。※の値は600kcalの場合の基準量(g)を参考に記載しています。
  - ・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。
  - ・3月の行事食は、3月3日の「ひなまつり」と卒業のお祝いにちなんだ献立です。
- ★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。



# 1年間の食生活をふりかえろう



次の1~9について、○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)のしるしをつけて、自分の食生活についてふり返ってみましょう。



**1** 食事の前に石けんを使って、手を洗った。

○ △ ×

**2** 朝ごはんを毎日食べた。

○ △ ×

**3** 苦手な食べ物にもチャレンジした。

○ △ ×

**4** 栄養バランスを考えながら、食事ができた。

○ △ ×

**5** 正しいはしのもち方で、食事をした。

○ △ ×

**6** ひと口ひと口、よくかんで食べた。

○ △ ×

**7** 感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをした。

○ △ ×

**8** 郷土料理や行事食を知ることができた。

がめにみずたきえーっと

○ △ ×

**9** おやつは、時間・内容・量を考えて食べた。

○ △ ×

○ の数は、いくつありましたか? ○ が増えていこう、新しい学年で取り組むようにしましょう。給食を通して、これからも食についてたくさんのことを学んでほしいです。



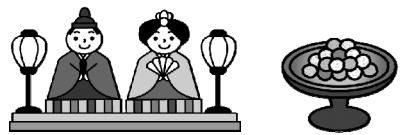
日	曜	はし	スフ	フォ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
8	水	○			○	麦ご飯 きつねうどん こまつなの炒めもの 姪浜の味付けのり	牛乳、油揚げ、鶏肉、 かまぼこ、しらす干し、 ◎のり	精白米、白麦、乾めん、 砂糖、菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 もやし、◎キャベツ	557	23.2	14.4
9	木		○		○	ミルクねじりパン アルボンディガス 洋風スープ	牛乳、ポークホール (豚肉、たまねぎ、 パン粉、砂糖)、 鶏肉	ミルクねじりパン、 菜種油、砂糖、 じゃがいも	トマト、パセリ、 たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、 ◎キャベツ、セロリー	650	27.9	26.8
10	金	○			○	麦ご飯 きびなごの天ぷら 肉じゃが	牛乳、 きびなごの天ぷら (きびなご、小麦粉、 でん粉、菜種油)、 牛肉	精白米、白麦、菜種油、 じゃがいも、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たまねぎ	600	24.2	16.5
13	月	○			○	赤飯 ごま塩 さわらの幽庵(ゆうあん)焼き がめ煮 紅白なます <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">行事食</span>	牛乳、あずき、 さわらの幽庵焼き (さわら、ゆず)、 鶏肉、厚揚げ	精白米、もち米、 黒ごま、じゃがいも、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ、 干ししいたけ、 ◎だいこん	599	28.2	18.9
14	火	○			○	黒糖食パン レバーとだいたいの揚げ煮 切干しだいこんのスープ デコボン	牛乳、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、 砂糖、にんにく、 しょうが)、だいた、 豚肉	黒糖食パン、でん粉、 米粉、菜種油、砂糖	にんじん、◎しゅんぎく、 たまねぎ、 ◎切干しだいこん、 干ししいたけ、デコボン	611	26.9	21.2
15	水	○	○		○	麦ご飯 ビーフカレー ベーコンソテー	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 ◎キャベツ、コーン	651	23.2	20.3
17	金	○	○		○	ワンローフ型食パン スライスチーズ ツナサンド ミネストラスープ(マカロニ)	牛乳、チーズ、 ツナ水煮(まぐろ)、 鶏肉	ワンローフ型食パン、 マヨネーズ、マカロニ、 菜種油	◎キャベツ、きゅうり、 ◎トマト、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、 セロリー	583	26.3	25.6
20	月	○			○	麦ご飯 ショウロンボウ はるさめスープ 菜の花ふりかけ	牛乳、ショウロンボウ (鶏肉、たまねぎ、 キャベツ、はるさめ、 ひじき、しいたけ、 でん粉、砂糖、しょうが、 小麦粉)、豚肉	精白米、白麦、はるさめ、 菜種油	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、 干ししいたけ、菜の花ふりかけ (ごま、糖類、かつお節、 菜の花、のり、だいた、 でん粉、にんじん、抹茶)	559	21.8	13.6
22	水	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 キャベツとわかめの煮びたし	牛乳、鶏肉、うずら卵、 高野豆腐、えび、天ぷら、 わかめ、かつお節	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、干ししいたけ、 ◎キャベツ	576	28.7	17.3
23	木		○		○	背割り米粉パン カレービーンズ じゃがいものミルクスープ	牛乳、豚肉、だいた、 鶏肉、練乳	背割り米粉パン、 菜種油、じゃがいも、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、パセリ、 しめじ	626	31.1	24.2
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*
									3月分平均栄養量	600	26.2	20.1

## 行事食 [ひなまつり]



季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のことを「行事食」といいます。日本には、1年を通して様々な行事があり、行事の内容に合わせた思いや願いが込められた料理が作られてきました。正月のおせち料理や雑煮、こどもの日の柏もちやちまき、中秋の名月の月見だんご、冬至のかぼちゃ料理などです。旬の食べ物も使われることが多く、季節を感じるができます。

今月の給食には、ひなまつりにちなんで「ひなあられ」が登場します。ひなあられは、女の子が健康に成長することを願って食べられるものです。



### 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  
◎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  
◎切干しだいこん … 早良厚生園  
◎トマト(調理用) … 西区元岡  
◎のり … 西区姪浜  
◎いちご(福岡のあまおうグループ) … 西区元岡

<一部市内産使用>  
・にんじん … 西区金武  
・ほうれんそう … 西区元岡  
・青ねぎ … 東区箱崎

じゃがいも	北海道 鹿児島
にんじん	福岡市 鹿児島 長崎 熊本 宮崎
たまねぎ	北海道
しょうが	佐賀 長崎 熊本 高知
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
セロリー	福岡 長崎
青ねぎ	福岡市 福岡
えのきたけ	長崎 大分 宮崎
しめじ	福岡
みずな	福岡
たもやし	大分
デコボン	福岡 佐賀 熊本

※ 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。