

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 さけの塩焼き だいこんのみそ汁 ★おからの炒り煮	さけ、 豆腐、 油揚げ、 みそ、 鶏肉、 おから	牛乳、 わかめ	だいこん葉、 にんじん、 青ねぎ	◎だいこん、 こんにゃく、 干しいたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	716	38.4	18.4
2	木	○	○		○	麦ご飯 ひじきそばろ并 すまし汁 ひなあられ 行事食 今月のテーマ	鶏肉、 ◎鶏卵、 かまぼこ、 生ふ (小麦粉、 米粉、 糖類)	牛乳、 ひじき、 わかめ	にんじん、 みずな	えだまめ、 干しいたけ、 しょうが、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖、 ひなあられ (もち米、 砂糖、 のり)	菜種油	712	27.7	16.1
3	金	○			○	ミルククレセントロールパン 鶏のから揚げ 野菜のごま炒め 福岡のあまおうクレープ	鶏肉、 豚肉、 竹輪	牛乳	ほうれんそう、 にんじん	◎キャベツ、 もやし	ミルククレセント ロールパン、 でん粉、 砂糖、 あまおうクレープ (豆乳、 糖類、 植物油、 米粉、 ◎いちご、 レモン)	菜種油、 白ごま	760	35.5	34.6
6	月	○			○	赤飯 ごま塩 さわらの幽庵(ゆうあん)焼き かめ煮 紅白なます 行事食	あずき、 さわらの 幽庵焼き (さわら、 ゆず)、 鶏肉、 厚揚げ	牛乳	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 たけのこ、 干しいたけ、 ◎だいこん	精白米、 もち米、 じゃがいも、 砂糖	黒ごま、 菜種油	769	34.8	22.3
7	火	○			○	黒糖食パン レバーとだいの揚げ煮 切干しだいこんのスープ デコボン	鶏レバー、 でん粉、 砂糖、 にんにく、 しょうが、 だいず、 豚肉	牛乳	にんじん、 ◎しゅんぎく	たまねぎ、 ◎切干し だいこん、 干しいたけ、 デコボン	黒糖食パン、 でん粉、 米粉、 砂糖	菜種油	781	33.3	25.4

・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、ご不明な点がござい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770kcalの場合の基準量(g)を参考に記載しています。

・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

この1年間の自分の食生活を振り返って、○か×を付けてみましょう。できていないところがあった人は、早めに食生活を見直しましょう。

① 朝ごはんを毎日食べた。 	② 1日3回の食事や間食は決まった時間に食べた。 	③ 苦手なものでも残さず食べた。 	④ 栄養バランスを考えながら食事ができた。 
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ よくかんで食べた。 	⑥ スナック菓子やジュースは取り過ぎないようにした。 	⑦ 夕食は寝る2時間前までに済ませるようにした。 	⑧ マヨネーズやソースをかけ過ぎないようにした。 
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

栄養バランスを考えながら、食事ができる人になりましょう

福岡市の生徒を対象に行った生活習慣調査の結果によると、「好ききらいをしないで、栄養バランスを考えながら食事をしている」という項目において、「している」「どちらかといえばしている」と回答した生徒は、約8割でした。これは、昨年とほぼ同じ結果でした。生徒みんなが栄養バランスを考えながら食事をするようになって欲しいと思います。

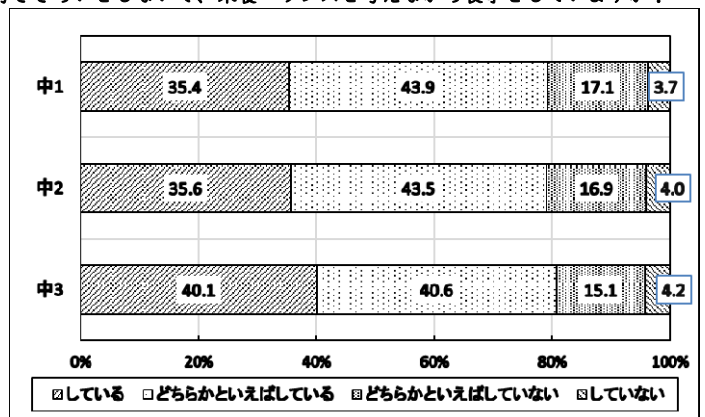


どうして、栄養バランスが大切なの？

一つの食材で、すべての栄養素を満たすようなものはないので、いろいろなものを組み合わせることで、いろいろなものを組み合わせることが大切です。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、みなさんの体の成長に必要なエネルギーや栄養素を摂りやすくなります。栄養バランスを考える時のポイントとして、覚えておきましょう。



令和4年度 生活習慣調査結果(7月実施)より
~好ききらいをしないで、栄養バランスを考えながら食事をしていますか?~



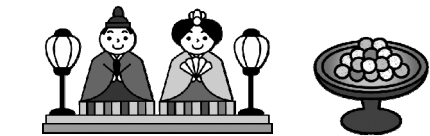
日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き						栄養量		
							おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
							魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂			
8	水	○	○	○	○	麦ご飯 ビーフカレー ベーコンソテー	牛肉、 ベーコン	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 ◎キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	792	28.0	24.3
10	金				○	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	豚肉、 チキン油漬け (鶏肉、 米油)	牛乳、 ヨーグルト (牛乳、 糖類、 脱脂粉乳、 バター、寒天)	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎キャベツ、 コーン	ココア ロールパン、 スパゲッティ	菜種油	853	29.9	29.1
13	月	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 竹輪とキャベツの甘酢煮	豚肉、 豆腐、 みそ、 竹輪、 かつお節	牛乳	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 干しいたけ、 しょうが、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖、 てん粉	菜種油	790	34.4	24.5
14	火		○		○	ミルクねじりパン アルボンティガス 洋風スープ	ホークボール (豚肉、 たまねぎ、 パン粉、 砂糖)、鶏肉	牛乳	トマト、 パセリ、 にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 ◎キャベツ、 セロリー	ミルク ねじりパン、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	818	34.7	32.8
15	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	油揚げ、 鶏肉、 かまぼこ	牛乳、 しらす干し、 ◎のり	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 もやし、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 乾めん、 砂糖	菜種油	717	28.0	15.6
16	木				○	麦ご飯 ショウロンボウ はるさめスープ 菜の花ふりかけ	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	牛乳	ほうれんそう、 にんじん、 菜の花ふりかけ (こま、糖類、 かつお節、 菜の花、のり、 だいず、でん粉、 にんじん、抹茶)	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ	精白米、 白麦、 はるさめ	菜種油	734	28.0	15.6
17	金	○			○	麦ご飯 きびなごの天ぷら 肉じゃが	牛肉	牛乳、 きびなごの 天ぷら (きびなご、 小麦粉、 でん粉、 菜種油)	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 たまねぎ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	775	30.0	19.5
20	月	○	○		○	ワンローフ型パン スライスチーズ ツナサンド ミネストラスープ (マカロニ)	ツナ水煮 (まぐろ)、 鶏肉	牛乳、 チーズ	◎トマト、 にんじん、 ほうれんそう	◎キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ、 セロリー	ワンローフ型 食パン、 マカロニ	マヨネーズ、 菜種油	712	31.3	29.6
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 のりかつおふりかけ	鶏肉、うすら卵、 高野豆腐、えび、 天ぷら、かつお節、 のりかつおふりかけ (こま、かつお節、 でん粉、糖類、 卵黄、のり)	牛乳、 わかめ	にんじん	たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	756	36.4	20.7
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 粉末キャラメル	豚肉、 だいず、 鶏肉	牛乳、 練乳	にんじん、 パセリ	たまねぎ、 えだまめ、 しめじ	背割り米粉パン、 じゃがいも、 でん粉、 粉末キャラメル (砂糖)	菜種油	830	39.2	29.7
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*
											3月分平均栄養量		768	32.6	23.9

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、季節を感じることができます。

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
太もやし	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。