

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)	脂質 (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	月	○	○		●	食パン 黒豆きなこクリーム パプリカ煮 ベーコンソテー	鶏肉、 ベーコン	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 えだまめ、 キャベツ、 コーン	食パン、 じゃがいも	黒豆きなこ クリーム、 菜種油	810	32.5	34.0
2	火	○			○	麦ご飯 竹輪のお茶の葉揚げ 新じゃがのうま煮 柏もち	竹輪、 豚肉	牛乳	緑茶、 にんじん	こんにゃく、 たまねぎ、 グリーンピース、 干しいたけ	精白米、 白麦、 小麦粉、 じゃがいも、 砂糖、 柏もち	菜種油	798	27.3	18.8
8	月	○	○		●	チーズパン タンドリーチキン 野菜のスープ煮 豆乳パンナコッタ	タンドリー チキン、 ベーコン、 豆乳 パンナコッタ	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ	チーズパン、 じゃがいも	菜種油	797	40.1	31.9
9	火	○			○	麦ご飯 貝うどん 野菜炒め のりのつくだ煮	鶏肉、 かまぼこ、 油揚げ、 豚肉	牛乳、 のりの つくだ煮	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ	精白米、 白麦、 乾めん	菜種油	730	27.6	16.7
10	水	○			○	麦ご飯 煮魚(さば) みそ汁 きゅうりのしそあえ	さば、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	青ねぎ、 にんじん、 赤じそ	しょうが、 たまねぎ、 きゅうり	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも		679	29.6	20.7
11	木	○	○		●	ミルクねじりパン ホークビーンズ こまつなのソテー 能古島の甘夏ゼリー	豚肉、 だいず、 チキン ウインナー	牛乳	にんじん、 トマト、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ、 コーン、 ◎甘夏ゼリー	ミルク ねじりパン、 じゃがいも	菜種油	820	36.7	28.1
12	金	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 しらすあえ	鶏肉、 うずら卵、 高野豆腐、 えび	牛乳、 しらす干し、 わかめ	にんじん	たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 キャベツ、 きゅうり	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	685	32.0	19.6
15	月	○			○	パインパン 春巻 鶏肉のフォー ミニトマト	春巻、 鶏肉	牛乳	青ねぎ、 ミニトマト	◎もやし、 レタス、 たまねぎ、 きくらげ、 レモン果汁	パインパン、 ビーフン	菜種油	809	28.4	29.3
16	火	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス アスパラ菜の炒めもの	豚肉	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ、 しらす干し	にんじん、 ◎アスパラ菜	たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 もやし	精白米、 白麦	菜種油、 白ごま	741	27.9	19.7

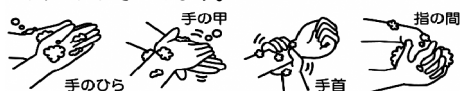
- ・食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する食材料をより詳細に記した献立表」を別途作成しています。ご利用の方は、学校にお申し出ください。
- ・福岡市は日本食品標準成分表の八訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。
- ・摂取エネルギー全体のたんぱく質は13%~20%、脂肪(脂質)は20%~30%を基準としています。※の値は770kcalの場合の基準量(g)を参考に記載しています。
- ・5月の行事食は、5月5日の「端午の節句」と八十八夜にちなんだ献立です。
- ・牛乳は○200mL、●300mLで表示しています。
- ★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。

# 食事のマナーを身につけよう

みんなが気持ちよく食事をするためには、食事のマナーを守ることが大切です。

## 手洗い

食事の前にはせっけんで手を洗い、せいけつなハンカチでふきましょう。



## あいさつ

心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



## 姿勢・食べ方

席に座って、よい姿勢で食べましょう。

はしの使い方に気をつける

食器を手にとって食べる

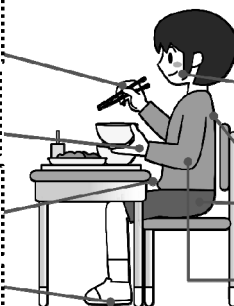
机とおなかの間は、こぶし1個分あける

足は床につける

口をとじてよくかんで食べる

いすに深く腰かけ、せすじをのばす

ひじをつかない



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)	脂質(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			
17	水	○			○	麦ご飯 ★にしんの塩焼き 鳴門煮	にしん、 豚肉、 いか、 竹輪	牛乳、 荳わかめ	にんじん	◎たけのこ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	734	31.9	23.2
18	木	○	○		○	背割り米粉パン ツナサンド ミネストラスープ(マカロニ) ヨーグルト	ツナ油漬け、 ベーコン	牛乳、 ヨーグルト	◎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	背割り 米粉パン、 マカロニ	マヨネーズ、 菜種油	831	32.6	33.4
19	金	○			○	たけのこご飯 ★じゃがもち汁 ★竹輪とキャベツの塩昆布炒め	鶏肉、 油揚げ、 豚肉、 みそ、 竹輪	牛乳、 昆布	にんじん、 青ねぎ	◎たけのこ、 干しいたけ、 ごぼう、 ◎もやし、 キャベツ	精白米、 砂糖、 じゃがもち	菜種油	674	29.2	20.3
22	月	○	○		●	米粉パン コーンクリームシチュー 野菜ソテー	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 コーン、 キャベツ	米粉パン、 じゃがいも、 小麦粉	菜種油、 バター	816	39.0	28.9
23	火	○			○	麦ご飯 しゅうまい 中華五目炒め 姪浜の味付けのり <small>←今月のテーマ</small>	しゅうまい、 豚肉、 えび	牛乳、 ◎のり	ほうれんそう、 にんじん	キャベツ、 もやし、 きくらげ、 干しいたけ	精白米、 白麦、 緑豆はるさめ、 砂糖	菜種油	712	31.4	13.9
24	水	○	○		○	麦ご飯 キーマカレー アスパラガスサラダ	鶏肉、 ツナ油漬け	牛乳、 ヨーグルト	トマト、 にんじん、 グリーン アスパラガス	たまねぎ、 しょうが、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦	菜種油、 バター、 マヨネーズ	781	25.6	28.1
25	木	○			○	黒糖パン レバーとだいのから揚げ はるさめスープ	鶏レバーの から揚げ、 だいず、 豚肉	牛乳	ほうれんそう、 にんじん	たまねぎ、 ◎たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ	黒糖パン、 でん粉、 米粉、 はるさめ	菜種油	767	33.7	26.6
26	金	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 切干しだいごんのあえもの	鶏肉、 厚揚げ、 ツナ油漬け	牛乳	にんじん	しらたき、 たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 しょうが、 きゅうり、 切干しだいごん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	730	29.7	23.9
29	月				○	● ★八女茶ロールパン スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 しめじ、 きゅうり、 ごぼう、 コーン	八女茶 ロールパン、 スパゲッティ	菜種油、 白ごま、 マヨネーズ	793	29.9	29.4
30	火	○			○	麦ご飯 かつおフライ だいずのいそ煮	かつおフライ、 豚肉、 だいず、 天ぷら	牛乳、 ひじき	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 ごぼう	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	748	35.3	18.0
31	水	○	○		○	麦ご飯 そぼろ丼 若竹汁 味付煮干し	鶏肉、 鶏卵、 豆腐、 かまぼこ	牛乳、 わかめ、 味付煮干し	にんじん、 青ねぎ	えだまめ、 しょうが、 ◎たけのこ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	708	36.6	22.1
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*	
											5月分平均栄養量	758	31.9	24.3	

## 海藻 [のいわかめ]



日本は、周りを海に囲まれた島国なので、昔から海でとれるものを食べてきました。私たちが住んでいる福岡市ではおいしい海藻がとれます。西区姪浜の「のり」や、東区弘の「わかめ」などが有名で、春においしい時期を迎えます。

海藻には、骨や歯をじょうぶにするカルシウムやおなかの中をきれいにする食物せんいがたくさん入っています。

給食にも出る姪浜のりは、博多湾で大切に育てられ、手作業で収穫されます。塩気があり、厚くパリッとしているのが特徴です。今月は「姪浜の味付けのり」が登場します。福岡市の海の恵みを味わって食べましょう。



## 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 … 九州産

- 【福岡市内産農水産物】
- ◎もやし … 南区老司
  - ◎アスパラ菜 … 西区元岡
  - ◎たけのこ … 早良区石釜
  - ◎トマト … 西区元岡
  - ◎のり … 西区姪浜
  - ◎甘夏(甘夏ゼリー) … 西区能古島

- ＜一部市内産使用＞
- ・青ねぎ … 東区箱崎
  - ・たまねぎ … 西区元岡
  - ・グリーンアスパラ … 西区元岡
  - ・キャベツ … 早良区入部
  - ・ほうれんそう … 西区元岡
  - ・こまつな … 西区元岡

じゃがいも	長崎 熊本 鹿児島
にんじん	長崎 大分 熊本 宮崎
たまねぎ	福岡市 佐賀 長崎
ごぼう	大分 熊本 宮崎 鹿児島
しょうが	佐賀 長崎 熊本 高知
ピーマン	大分 宮崎 鹿児島
ほうれんそう	福岡市 福岡 佐賀 熊本
キャベツ	福岡市 福岡 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 熊本 宮崎 鹿児島
レタス	福岡 長崎 大分 熊本
青ねぎ	福岡市 福岡
ミニトマト	長崎 熊本 宮崎 鹿児島
しめじ	福岡
こまつな	福岡市 福岡
グリーンアスパラガス	福岡市 福岡 佐賀 長崎
太もやし	大分

※ 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。