

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		
							赤の仲間 おもに体をつくるもとになる	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とになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 しらすあえ	牛乳、鶏肉、うずら卵、 高野豆腐、えび、 しらす干し、わかめ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	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	557	26.4	16.6
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 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">行事食</span>	牛乳、竹輪、豚肉	精白米、白麦、小麦粉、 菜種油、じゃがいも、 砂糖、柏もち	緑茶、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、 干しいたけ	649	22.3	15.6
8	月	○			○	麦ご飯 ★にしんの塩焼き 鳴門煮	牛乳、にしん、豚肉、 いか、竹輪、茎わかめ	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	にんじん、◎だけのこ	600	26.3	19.6
9	火	○			○	パンパン 春巻 鶏肉のフォー ミニトマト	牛乳、春巻、鶏肉	パンパン、菜種油、 ピーマン	青ねぎ、◎もやし、 レタス、たまねぎ、 きくらげ、レモン果汁、 ミニトマト	611	22.6	22.6
10	水	○	○		○	チーズパン タンドリーチキン 野菜のスープ煮	牛乳、タンドリーチキン、 ベーコン	チーズパン、じゃがいも、 菜種油	にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ	550	30.0	22.6
11	木	○	○		○	ミルクねじりパン ポークビーンズ こまつなのソテー 能古島の甘夏ゼリー	牛乳、豚肉、だいず、 チキンウインナー	ミルクねじりパン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 トマト、こまつな、 キャベツ、コーン、 ◎甘夏ゼリー	606	26.9	20.1
12	金	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 切干しだいこんのあえもの	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 ツナ油漬	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	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、きゅうり、 切干しだいこん	592	24.7	20.1
15	月	○			○	麦ご飯 かつおフライ だいずのいそ煮	牛乳、かつおフライ、 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、ごぼう	614	29.9	15.9
16	火	○	○		○	米粉パン コーンクリームシチュー 野菜ソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	米粉パン、じゃがいも、 菜種油、小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 コーン、ほうれんそう、 キャベツ	588	28.0	20.5

- ・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。
- ・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で献立です。
- ★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。

## 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

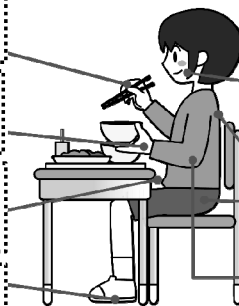
席に座って、よい姿勢で食べましょう。

はしの使い方に気をつける

食器を手に持って食べる

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、せすじをのぼす

ひじをつかない

日	曜	はし	スフ	フオー	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)	脂質 (g)
17	水	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス アスパラ菜の炒めもの	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、しらす干し	精白米、白麦、菜種油、 白ごま	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎アスパラ菜、 キャベツ、もやし	570	22.4	16.8
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）	牛乳、ツナ油漬け、 ベーコン	背割り米粉パン、 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	581	23.8	25.8
19	金				○	★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	牛乳、豚肉	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	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	561	21.2	20.7
22	月	○			○	麦ご飯 煮魚（さば） みそ汁 きゅうりのしそあえ	牛乳、さば、油揚げ、 わかめ、みそ	精白米、白麦、砂糖、 じゃがいも	しょうが、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 赤しそ	582	25.9	19.1
23	火	○			○	麦ご飯 具うどん 野菜炒め のりのつくだ煮	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、豚肉、 のりのつくだ煮	精白米、白麦、乾めん、 菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ	559	22.4	14.5
24	水	○	○		○	食パン 黒豆きなこクリーム パブリカ煮 ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、ベーコン	食パン、 黒豆きなこクリーム、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、ほうれんそう、 キャベツ、コーン	611	24.0	26.0
25	木	○	○		○	麦ご飯 キーマカレー アスパラガスサラダ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、 ツナ油漬け	精白米、白麦、菜種油、 バター、マヨネーズ	トマト、にんじん、 たまねぎ、しょうが、 グリーンアスパラガス、 キャベツ、コーン	604	20.8	23.0
26	金	○	○		○	麦ご飯 そぼろ丼 若竹汁 味付煮干し	牛乳、鶏肉、鶏卵、 豆腐、かまぼこ、 わかめ、味付煮干し	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、えだまめ、 しょうが、青ねぎ、 ◎たけのこ	582	30.4	18.6
29	月	○			○	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>	牛乳、しゅうまい、 豚肉、えび、◎のり	精白米、白麦、 緑豆はるさめ、 菜種油、砂糖	ほうれんそう、 にんじん、キャベツ、 きくらげ、 干しいたけ	573	25.7	12.7
30	火	○			○	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	牛乳、鶏肉、油揚げ、 豚肉、みそ、竹輪、 昆布	精白米、菜種油、砂糖、 じゃがもち	にんじん、◎たけのこ、 干しいたけ、青ねぎ、 ごぼう、◎もやし、 キャベツ	546	24.0	17.3
31	水	○			○	黒糖パン レバーとだいすのから揚げ はるさめスープ	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 だいす、豚肉	黒糖パン、でん粉、 米粉、菜種油、はるさめ	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	613	27.4	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。									福岡市小学校給食摂取基準	600	19.5~ 30.0*	13.3~ 20.0*
									5月分平均栄養量	587	25.3	19.5

## 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」などがある有名で、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 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
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。

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		
							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)	脂質 (g)
1	月	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 しらすあえ	牛乳、鶏肉、うずら卵、 高野豆腐、えび、 しらす干し、わかめ	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、きゅうり	685	32.0	19.6
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 <small>〔行事食〕</small>	牛乳、竹輪、豚肉	精白米、白麦、小麦粉、 菜種油、じゃがいも、 砂糖、柏もち	緑茶、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、 干ししいたけ	798	27.3	18.8
8	月	○			○	麦ご飯 ★にしんの塩焼き 鳴門煮	牛乳、にしん、豚肉、 いか、竹輪、茎わかめ	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	にんじん、◎だけのこ	734	31.9	23.2
9	火	○			○	パンパン 春巻 鶏肉のフォー ミニトマト	牛乳、春巻、鶏肉	パンパン、菜種油、 ビーフン	青ねぎ、◎もやし、 レタス、たまねぎ、 きくらげ、レモン果汁、 ミニトマト	809	28.4	29.3
10	水	○	○		●	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	牛乳、タンドリーチキン、 ベーコン、 豆乳パンナコッタ	チーズパン、じゃがいも、 菜種油	にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ	797	40.1	31.9
11	木	○	○		●	ミルクねじりパン ポークビーンズ こまつなのソテー 能古島の甘夏ゼリー	牛乳、豚肉、だいず、 チキンウインナー	ミルクねじりパン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 トマト、こまつな、 キャベツ、コーン、 ◎甘夏ゼリー	820	36.7	28.1
12	金	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 切干しだいごんのあえもの	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 ツナ油漬け	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干ししいたけ、 しょうが、きゅうり、 切干しだいごん	730	29.7	23.9
15	月	○			○	麦ご飯 かつおフライ だいずのいそ煮	牛乳、かつおフライ、 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、ごぼう	748	35.3	18.0
16	火	○	○		●	米粉パン コーンクリームシチュー 野菜ソテー	牛乳、鶏肉、脱脂乳、 チーズ、ロースハム	米粉パン、じゃがいも、 菜種油、小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 コーン、ほうれんそう、 キャベツ	816	39.0	28.9

- ・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

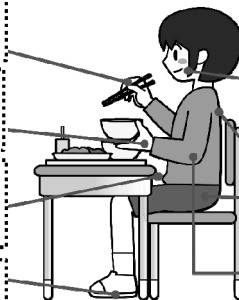
席に座って、よい姿勢で食べましょう。

はしの使い方に気をつける

食器を手に持って食べる

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、せずじをのぼす

ひじをつかない

日	曜	はし	スフ	フ	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)	脂質 (g)
17	水	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス アスパラ菜の炒めもの	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、しらす干し	精白米、白麦、菜種油、 白ごま	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎アスパラ菜、 キャベツ、もやし	741	27.9	19.7
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	牛乳、ツナ油揚げ、 ベーコン、ヨーグルト	背割り米粉パン、 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	831	32.6	33.4
19	金				○●	★八女茶ロールパン スパゲッティナポリタン ごほうサラダ	牛乳、豚肉	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	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、しめじ、 きゅうり、ごほう、 コーン	793	29.9	29.4
22	月	○			○	麦ご飯 煮魚(さば) みそ汁 きゅうりのしそあえ	牛乳、さば、油揚げ、 わかめ、みそ	精白米、白麦、砂糖、 じゃがいも	しょうが、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 赤しそ	681	28.2	20.2
23	火	○			○	麦ご飯 貝うどん 野菜炒め のりのつくだ煮	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、豚肉、 のりのつくだ煮	精白米、白麦、乾めん、 菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ	730	27.6	16.7
24	水	○	○		●	食パン 黒豆きなこクリーム パブリカ煮 ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、ベーコン	食パン、 黒豆きなこクリーム、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、ほうれんそう、 キャベツ、コーン	810	32.5	34.0
25	木	○	○		○	麦ご飯 キーマカレー アスパラガスサラダ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、 ツナ油揚げ	精白米、白麦、菜種油、 バター、マヨネーズ	トマト、にんじん、 たまねぎ、しょうが、 グリーンアスパラガス、 キャベツ、コーン	781	25.6	28.1
26	金	○	○		○	麦ご飯 そぼろ丼 若竹汁 味付煮干し	牛乳、鶏肉、鶏卵、 豆腐、かまぼこ、 わかめ、味付煮干し	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、えだまめ、 しょうが、青ねぎ、 ◎たけのこ	708	36.6	22.1
29	月	○			○	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>	牛乳、しゅうまい、 豚肉、えび、◎のり	精白米、白麦、 緑豆はるさめ、 菜種油、砂糖	ほうれんそう、 にんじん、キャベツ、 きくらげ、 干ししいたけ	722	32.4	14.6
30	火	○			○	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	牛乳、鶏肉、油揚げ、 豚肉、みそ、竹輪、 昆布	精白米、菜種油、砂糖、 じゃがもち	にんじん、◎たけのこ、 干ししいたけ、青ねぎ、 ごほう、◎もやし、 キャベツ	674	29.2	20.3
31	水	○			○	黒糖パン レバーとだいずのから揚げ はるさめスープ	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 だいず、豚肉	黒糖パン、でん粉、 米粉、菜種油、はるさめ	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	767	33.7	26.6
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	759	31.8	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 … 早良区石巻
- ◎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
ごほう	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。