

日	曜	は	ス	フ	牛	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	木	○	○		○	麦ご飯 煮込みハンバーグ 洋風スープ	牛乳、ポークハンバーグ、 鶏肉	精白米、白麦、砂糖、 じゃがいも、菜種油	にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、たまねぎ	579	24.1	16.7
2	金	○	○		○	背割の米粉パン トマトケチャップ ポイルドソーセージ あさりのチャウダー キャベツのソテー	牛乳、ポークウインナー、 鶏肉、あさり、脱脂粉乳	背割の米粉パン、 じゃがいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 キャベツ	675	30.3	30.5
5	月	○	○		○	麦ご飯 ポークカレー アスパラガスのソテー	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、 チキンウインナー	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 グリーンアスパラガス、 キャベツ、コーン	603	20.2	20.3
6	火	○	○		○	食パン 能古島のマーマレード 福岡野菜のコロッケ 中華スープ	牛乳、豚肉	食パン、◎マーマレード、 ◎コロッケ、菜種油	にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、◎だけのこ、 きくらげ、干しいたけ	571	21.1	19.8
7	水		○		○	柏型パン カレービーンズ じゃがいものミルクスープ ★パインアップルゼリー	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	柏型パン、菜種油、 じゃがいも、てん粉	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、しめじ、 パインアップルゼリー	610	26.6	22.4
8	木	○			○	麦ご飯 豚肉の炒め煮 もずくスープ だいず昆布 行事食	牛乳、豚肉、みそ、 豆腐、もずく、 だいず昆布	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま、ごま油	にんじん、ピーマン、 キャベツ、たまねぎ、 えのきだけ	567	22.5	19.3
9	金	○			○	麦ご飯 いわしの梅煮 浦上そば きゅうりのあさ漬	牛乳、いわし、豚肉、 天ぷら	精白米、白麦、砂糖、 菜種油	しょうが、 梅肉ペースト、 こんにゃく、にんじん、 ごぼう、もやし、 きゅうり	540	24.6	14.4
12	月	○	○		○	麦ご飯 たかなそばろ丼 すまし汁	牛乳、豚肉、炒り卵、 たちつみれ、◎わかめ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま	たかな漬、にんじん、 えのきだけ	606	24.2	22.9
13	火	○	○		○	減量チーズツイスト ミーゴレン とうもろこし フルーツ盛り合わせ	牛乳、鶏肉、えび	チーズツイスト、 中華めん、菜種油	こまつな、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、洋なし、 黄桃、パイン	556	24.6	16.7
14	水	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 オクラとわかめの煮びたし	牛乳、鶏肉、がんもどき、 竹輪、わかめ、かつお節	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、 しょうが、オクラ、 切干しだいこん	575	24.0	18.5
15	木	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいずの五目煮	牛乳、さば、豚肉、 だいず、天ぷら、昆布	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	627	28.6	24.7

- ・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。
- ・6月4日~10日の「歯と口の健康週間」にちなんで「かみかみ献立」を取り入れています。
- ★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。



減塩について考えよう

わたしたちの体に塩分は必要なものですが、摂り過ぎると生活習慣病につながります。子どものころから濃い味付けに慣れないように、減塩を心がけることが大切です。

~減塩のポイント~

<p>汁物は具たくさんにして、食材のうまみやだしを生かす。 (今月の給食では切干しだいこんのスープ、みそ汁が具たくさんです)</p>	<p>麺類の汁は、全部飲まない。</p>	<p>しょうゆなどのかけすぎに気をつける。</p> <p>ひがえめに!</p>	<p>酸味や香りを効かせる。</p>	<p>ハムやかまぼこなどの加工品に多く含まれる見えない塩分に気をつける。</p>	<p>おやつは量を決めて食べる。</p>
--	----------------------	---	--------------------	--	----------------------

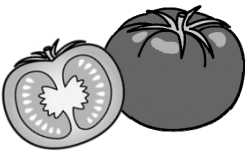
日	曜	はし	スフ	フオ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
16	金	○			○	麦ご飯 トンカツ なすのみそ汁 ミニトマト	牛乳、トンカツ、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、菜種油	青ねぎ、にんじん、 たまねぎ、なす、 えのきだけ、ミニトマト	578	21.5	18.2
19	月	○			○	麦ご飯 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め	牛乳、しゅうまい、豚肉	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	こまつな、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 きくらげ、しょうが	582	24.5	15.7
20	火	○			○	減量黒糖パン 沖縄そば 豆腐ともやしのチャンプルー	牛乳、豚肉、豆腐、 天ぷら、かつお節	黒糖パン、中華めん、 菜種油、砂糖	しょうが、青ねぎ、 たまねぎ、にら、 にんじん、もやし	620	27.5	21.7
21	水	○	○		○	シーフードパエリア ABCマカロニスープ ツナとキャベツのソテー プチピーチゼリー	牛乳、ベーコン、いか、 えび、鶏肉、ツナ油漬け	精白米、菜種油、 マカロニ	トマト、えだまめ、 たまねぎ、 マッシュルーム、 にんじん、キャベツ、 コーン、プチピーチゼリー	543	21.7	19.0
22	木	○	○		○	ぶどうパン きびなごフライ コスタリカ パパ <small>今月のテーマ</small>	牛乳、きびなごフライ、 豚肉	ぶどうパン、菜種油、 じゃがいも	◎トマト、ピーマン、 赤ピーマン、たまねぎ	573	27.6	18.4
23	金	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 こまつなの炒めもの	牛乳、豚肉、豆腐、 しらす干し	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、白ごま	にんじん、たまねぎ、 ◎たけのこ、きくらげ、 こまつな、もやし、 キャベツ	552	23.5	17.5
26	月		○		○	麦ご飯 ガバオライス 白いんげん豆の豆乳スープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 白いんげん豆、豆乳	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	赤ピーマン、ピーマン、 たまねぎ、なす、 しめじ、レモン果汁、 にんじん	557	23.1	15.3
27	火	○			○	ミルクねじりパン レバーとじゃがいものから揚げ 汁ピーマン アーモンド入り味付煮干し	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 豚肉、 アーモンド入り味付煮干し	ミルクねじりパン、 じゃがいも、菜種油、 ピーマン、ごま油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、◎たけのこ、 きくらげ、干しいだけ	632	28.4	22.1
28	水		○	○	○	減量ほうれんそうパン カレースパゲッティ ごぼうソテー	牛乳、豚肉、ベーコン、 チキン油漬け	ほうれんそうパン、 スパゲッティ、菜種油、 砂糖	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、キャベツ、 ごぼう、コーン	576	21.5	22.6
29	木	○			○	麦ご飯 あじの南蛮漬 切干しだいごんのスープ	牛乳、あじのから揚げ、 豚肉	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 切干しだいごん、 干しいだけ	561	24.9	16.3
30	金	○			○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁 納豆	牛乳、鶏肉、うずら卵、 豆腐、油揚げ、わかめ、 みそ、納豆	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、青ねぎ	600	29.6	18.5
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*
									6月分平均栄養量	586	24.8	19.6

トマト



トマトは夏が旬の野菜です。福岡市の主な産地では、土の代わりに軽石を使い、そこに水と肥料を流して育てているので、おいしくて栄養たっぷりのトマトになります。トマトはそのまま食べても甘酸っぱくておいしいですが、ケチャップや缶詰などに加工されているいろいろな料理に使われる便利な野菜です。

今月は、福岡市西区元岡で作られた生のトマトを使った「コスタリカパパ」が登場します。これからおいしい季節を迎えるトマトを味わって食べましょ。



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】
 - ◎わかめ … 東区弘
 - ◎たけのこ … 早良区石釜
 - ◎トマト（調理用） … 西区元岡
 - ◎こまつな（コロッケ） … 西区元岡
 - ◎甘夏（マーマレード） … 西区能古島
- ＜一部市内産使用＞
- ・青ねぎ … 東区箱崎
 - ・キャベツ … 早良区入部
 - ・たまねぎ … 西区元岡
 - ・にんじん … 西区金武
 - ・こまつな … 西区元岡
 - ・グリーンアスパラガス … 西区元岡

じゃがいも	長崎 熊本 鹿児島
にんじん	福岡市 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 宮崎 高知
にら	長崎 大分 熊本 宮崎
ピーマン	大分 熊本 宮崎 鹿児島
赤ピーマン	宮崎 高知
キャベツ	福岡市 熊本 宮崎 鹿児島
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
青ねぎ	福岡市 福岡
ミニトマト	長崎 熊本 宮崎
なす	福岡 佐賀 大分 熊本
えのきだけ	福岡 大分 宮崎
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 熊本
オクラ	宮崎 鹿児島 高知
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	木	○	○		○	麦ご飯 煮込みハンバーグ 洋風スープ チーズ	牛乳、 鶏肉、 チーズ	精白米、 じゃがいも、 菜種油	にんじん、 ほうれんそう、 キャベツ、 たまねぎ	715	29.0	21.1
2	金	○	○		○	背割り米粉パン トマトケチャップ ポイルドソーセージ あさりのチャウダー キャベツのソテー	牛乳、 鶏肉、 脱脂粉乳	背割り米粉パン、 じゃがいも、 菜種油、 小麦粉、 バター	にんじん、 たまねぎ、 キャベツ	822	36.4	34.1
5	月	○	○		○	麦ご飯 ポークカレー アスパラガスのソテー	牛乳、 豚肉、 チーズ、 チキンウイナー	精白米、 じゃがいも、 菜種油	にんじん、 たまねぎ、 グリーンアスパラガス、 キャベツ、 コーン	781	25.1	24.4
6	火	○	○		○	食パン 能古島のマーマレード 福岡野菜のコロック 中華スープ ヨーグルト	牛乳、 豚肉、 ヨーグルト	食パン、 ◎マーマレード、 ◎コロック、 菜種油	にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、 ◎たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ	764	27.4	24.0
7	水		○		○	柏型パン カレービーンズ じゃがいものミルクスープ ★パインアップルゼリー	牛乳、 豚肉、 鶏肉、 練乳	柏型パン、 じゃがいも、 菜種油、 でん粉	にんじん、 たまねぎ、 えだまめ、 しめじ、 パインアップルゼリー	779	33.3	27.5
8	木	○			○	麦ご飯 豚肉の炒め煮 もずくスープ だいず昆布 行事食	牛乳、 豚肉、 みそ、 豆腐、 もずく、 だいず昆布	精白米、 白麦、 菜種油、 砂糖、 白ごま、 ごま油	にんじん、 ピーマン、 キャベツ、 たまねぎ、 えのきたけ	690	26.6	22.7
9	金	○			○	麦ご飯 いわしの梅煮 浦上そば きゅうりのあさ漬	牛乳、 いわし、 豚肉、 天ぷら	精白米、 白麦、 砂糖、 菜種油	しょうが、 梅肉ペースト、 こんにゃく、 にんじん、 ごぼう、 もやし、 きゅうり	702	33.9	18.4
12	月	○	○		○	麦ご飯 たかなそば すまし汁	牛乳、 豚肉、 炒り卵、 たちつみれ、 ◎わかめ	精白米、 白麦、 菜種油、 砂糖、 白ごま	たかな漬、 にんじん、 えのきたけ	748	29.1	27.5
13	火	○	○		●	減量チーズツイスト ミーゴレン とうもろこし フルーツ盛り合わせ	牛乳、 鶏肉、 えび	チーズツイスト、 中華めん、 菜種油	こまつな、 にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、 とうもろこし、 洋なし、 黄桃、 パイン	802	35.1	24.5
14	水	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 オクラとわかめの煮びたし さかなそば	牛乳、 鶏肉、 がんもどき、 竹輪、 わかめ、 かつお節、 さかなそば	精白米、 白麦、 菜種油、 砂糖	こんにゃく、 にんじん、 たまねぎ、 干しいたけ、 しょうが、 オクラ、 切干しだいこん	732	30.8	22.7
15	木	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいずの五目煮	牛乳、 さば、 豚肉、 だいず、 天ぷら、 昆布	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	768	34.5	29.4

- ・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770kcalの場合の基準量 (g) を参考に記載しています。
- ・6月4日~10日の「歯と口の健康週間」にちなんで「かみかみ献立」を取り入れています。
- ・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。



減塩について考えよう

わたしたちの体に塩分は必要なものですが、摂り過ぎると生活習慣病につながります。子どものころから濃い味付けに慣れないように、減塩を心がけることが大切です。

～減塩のポイント～

<p>汁物は具たくさんにして、食材のうまみやだしを生かす。 (今月の給食では切干しだいこんのスープ、みそ汁が具たくさんです)</p>	<p>麺類の汁は、全部飲まない。</p>	<p>しょうゆなどのかけすぎに気をつける。</p> <p>ひかえめに!</p>	<p>酸味や香りを効かせる。</p>	<p>ハムやかまぼこなどの加工品に多く含まれる見えない塩分に気をつける。</p>	<p>おやつは量を決めて食べる。</p>
--	----------------------	---	--------------------	--	----------------------

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)
16	金	○			○	麦ご飯 トンカツ なすのみそ汁 ミニトマト	牛乳、トンカツ、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、菜種油	青ねぎ、にんじん、 たまねぎ、なす、 えのきだけ、ミニトマト	703	25.5	21.0
19	月	○			○	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、豚肉	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	こまつな、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 きくらげ、しょうが	736	31.1	18.5
20	火	○			●	減量黒糖パン 沖縄そば 豆腐ともやしのチャンプルー	牛乳、豚肉、豆腐、 天ぷら、かつお節	黒糖パン、中華めん、 菜種油、砂糖	しょうが、青ねぎ、 たまねぎ、にら、 にんじん、もやし	859	37.7	30.2
21	水	○	○		○	シーフードバエリア ABCマカロニスープ ツナとキャベツのソテー プチピーチゼリー	牛乳、ベーコン、いか、 えび、鶏肉、ツナ油漬	精白米、菜種油、 マカロニ	トマト、えだまめ、 たまねぎ、 マッシュルーム、 にんじん、キャベツ、 コーン、プチピーチゼリー	663	26.3	22.6
22	木	○	○		●	ぶどうパン きびなごフライ コスタリカ パパ <small>今月のテーマ</small>	牛乳、きびなごフライ、 豚肉	ぶどうパン、菜種油、 じゃがいも	◎トマト、ピーマン、 赤ピーマン、たまねぎ	797	37.9	25.7
23	金	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 こまつなの炒めもの	牛乳、豚肉、豆腐、 しらす干し	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、白ごま	にんじん、たまねぎ、 ◎たけのこ、きくらげ、 こまつな、もやし、 キャベツ	679	28.7	20.8
26	月		○		○	麦ご飯 ガパオライス 白いんげん豆の豆乳スープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 白いんげん豆、豆乳	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	赤ピーマン、ピーマン、 たまねぎ、なす、 しめじ、レモン果汁、 にんじん	683	27.6	17.6
27	火	○			○	ミルクねじりパン レバーとじゃがいものから揚げ 汁ピーフン アーモンド入り味付煮干し	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 豚肉、 アーモンド入り味付煮干し	ミルクねじりパン、 じゃがいも、菜種油、 ピーフン、ごま油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、◎たけのこ、 きくらげ、干ししいたけ	778	34.5	25.9
28	水		○		●	減量ほうれんそうパン カレースパゲッティ ごぼうソテー	牛乳、豚肉、ベーコン、 チキン油漬	ほうれんそうパン、 スパゲッティ、菜種油、 砂糖	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、キャベツ、 ごぼう、コーン	821	30.5	33.0
29	木	○			○	麦ご飯 あじの南蛮漬 切干しいたごんのスープ のりかつおふりかけ	牛乳、あじのから揚げ、 豚肉、のりかつおふりかけ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 切干しいたごん、 干ししいたけ	666	27.7	18.2
30	金	○			○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁 納豆	牛乳、鶏肉、うずら卵、 豆腐、油揚げ、わかめ、 みそ、納豆	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、青ねぎ	749	36.9	22.3
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*
									6月分平均栄養量	747	31.2	24.2

トマト



トマトは夏が旬の野菜です。福岡市の主な産地では、土の代わりに軽石を使い、そこに水と肥料を流して育てているので、おいしくて栄養たっぷりのトマトになります。トマトはそのまま食べても甘酸っぱくておいしいですが、ケチャップや缶詰などに加工されているいろいろな料理に使われる便利な野菜です。

今月は、福岡市西区元岡で作られた生のトマトを使った「コスタリカパパ」が登場します。これからおいしい季節を迎えるトマト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】
- ◎わかめ … 東区弘
- ◎たけのこ … 早良区石釜
- ◎トマト（調理用） … 西区元岡
- ◎こまつな（コロッケ） … 西区元岡
- ◎甘夏（マーマレード） … 西区能古島
- ＜一部市内産使用＞
 - ・青ねぎ … 東区箱崎
 - ・キャベツ … 早良区入部
 - ・たまねぎ … 西区元岡
 - ・にんじん … 西区金武
 - ・こまつな … 西区元岡
 - ・グリーンアスパラガス … 西区元岡

じゃがいも	長崎 熊本 鹿児島
にんじん	福岡市 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 宮崎 高知
にら	長崎 大分 熊本 宮崎
ピーマン	大分 熊本 宮崎 鹿児島
赤ピーマン	宮崎 高知
キャベツ	福岡市 熊本 宮崎 鹿児島
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
青ねぎ	福岡市 福岡
ミニトマト	長崎 熊本 宮崎
なす	福岡 佐賀 大分 熊本
えのきだけ	福岡 大分 宮崎
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 熊本
オクラ	宮崎 鹿児島 高知
ともやし	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。