

日	曜	は	ス	フ	牛	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			
9	火	○	○	○	○	減量ミルクねじりパン 焼きそば フルーツ盛り合わせ	豚肉、 天ぷら	牛乳、 あおさ粉	にんじん、 青ねぎ	キャベツ、 たまねぎ、 ◎もやし、 きくらげ、 フルーツ寒天、 栗、 ハイン、みかん	ミルク ねじりパン、 中華めん	菜種油	735	26.2	19.1
11	木	○	○	○	○	麦ご飯 牛丼 すまし汁	牛肉、 豆腐、 かまぼこ	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ、 みずな	たまねぎ、 干しいたけ、 えのきだけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	731	27.9	26.6
12	金	○	○	○	○	麦ご飯 きびなごフライ がめ煮	鶏肉、 厚揚げ	牛乳、 きびなごフライ	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 たけのこ、 干しいたけ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	756	31.9	22.0
15	月	○	○	○	○	減量キャロットパン スパゲッティミートソース 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳、 海藻ミックス、 ヨーグルト	にんじん、 トマト	たまねぎ、 しめじ、 キャベツ、 きゅうり、 コーン	キャロットパン、 スパゲッティ、 砂糖	菜種油	865	30.4	33.1
16	火	○	○	○	○	麦ご飯 さばの塩焼き だいたすの五目煮	さば、 豚肉、 だいたす、 天ぷら	牛乳、 昆布	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 たけのこ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	767	34.9	29.4
17	水	○	○	○	○	ワンローフ型食パン 煮込みハンバーグ 洋風スープ スライスチーズ	ポーク ハンバーグ、 鶏肉	牛乳、 チーズ	にんじん、 ◎ほうれんそう	キャベツ、 たまねぎ、 セロリ	ワンローフ型 食パン、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	755	34.5	31.3
18	木	○	○	○	○	麦ご飯 鶏のから揚げ 春キャベツのみそ汁 姫浜の味付けのり <small>◀今月のテーマ▶</small>	鶏肉、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ、 ◎のり	青ねぎ、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ	精白米、 白麦、 でん粉	菜種油	731	30.8	26.1
19	金	○	○	○	○	麦ご飯 チキンカレー ベーコンソテー	鶏肉、 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	750	24.9	20.9
22	月	○	○	○	○	食パン いちごジャム レバーとだいたすの揚げ煮 中華スープ	鶏レバーの から揚げ、 だいたす、 豚肉	牛乳	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	食パン、 いちごジャム、 でん粉、 米粉、 砂糖	菜種油	721	32.7	25.6
23	火	○	○	○	○	麦ご飯 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め	しゅうまい、 豚肉	牛乳	◎こまつな、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 きくらげ、 ◎しょうが	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	745	29.6	19.7
24	水	○	○	○	○	黒糖パン ★米粉ミルクシチュー アスパラ菜のソテー フチりんごゼリー	鶏肉、 ベーコン	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ◎アスパラ菜	たまねぎ、 グリーンピース、 キャベツ、 コーン、 フチりんごゼリー	黒糖パン、 じゃがいも、 米粉	菜種油	791	32.1	26.3
25	木	○	○	○	○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 野菜のツナあえ さかなそばろ	鶏肉、 がんもどき、 ツナ油漬け、 さかなそばろ	牛乳	にんじん	こんにゃく、 たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 キャベツ、 きゅうり、もやし	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	740	31.3	25.2
26	金	○	○	○	○	麦ご飯 麻婆豆腐 こまつなの炒めもの	豚肉、 だいたす、 豆腐、 みそ	牛乳、 しらす干し	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 もやし、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	719	32.0	22.7
30	火	○	○	○	○	背割り米粉パン ポイルドソーセージ じゃがいもと卵のスープ キャベツのカレーソテー	ポーク ウィンナー、 鶏肉、 鶏卵	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 セロリ、 キャベツ	背割り 米粉パン、 じゃがいも	菜種油	743	34.6	32.7

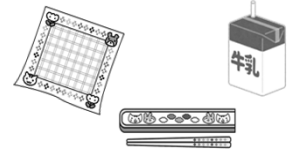
材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。

福岡市中学校給食摂取基準	770	25.0~ 38.5*	17.1~ 25.7*
4月分平均栄養量	754	31.0	25.8

- ・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。
- ★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。

【お知らせ】くるみについては、アレルギー対応の一環として2024年4月から食材料及び加工品の原材料に使用しません。

- ☆ 「はし」の欄に○印がある日は、はしを持参する日です。
- ☆ 毎日、清潔なナフキンを持ってきましょう。
- ☆ 毎回200mL、夏場には300mLの牛乳がでます。
牛乳は成長期の生徒に必要なカルシウムをとることができます。



今年度のテーマ「学習の中の食べ物」



教科書には、野菜や米、魚などの食べ物や、郷土料理、行事食といった食に関する内容がたくさんあります。今年度のテーマを「学習の中の食べ物」として、これから毎月、学習の中で取り上げられている食べ物を紹介していきます。今までに学習したこと、これから学習することの中で、どのような食べ物が給食に取り入れられているのか楽しみにしてください。

国語

～国語～
小学校2年：春がいっぱい
小学校3年：春のくらし

～学活～
1年：給食の意義を考える
2年、3年：望ましい食習慣

理科

～理科～
2年：動物の体のつくりとはたらき

～音楽～
小学校3年：茶つみ

～保健～
全学年：健康な生活と病気の予防

～家庭～
1年：日常食の調理

社会

～道徳～
1年：日本のお米

～社会～
3年：私たちの生活と文化

学習の中の食べ物 ～春キャベツ～

キャベツは一年中食べることができる野菜ですが、今の時期のキャベツは「春キャベツ」と呼ばれ、やわらかくてみずみずしい、春野菜の代表です。
小学校2年生の国語「春がいっぱい」には、春らしさを感じる食べ物や植物がたくさん登場しています。
今月の給食には、おいしい「春キャベツ」をサラダや炒め物、みそ汁などに使っています。この時期にしか食べられない「春キャベツ」を味わって食べましょう。

食材調達を担当している「福岡市学校給食公社」では、安全安心な学校給食のため、様々な取り組みを行っています！

Q：給食の食材は本当に安全なのですか？

A：食品添加物や消費期限等について、法律の基準より厳しい「福岡市独自の基準」を定めています。また、市の基準を満たした食材かどうか、様々な検査によりチェックしたり、アレルギー除去を指定した食品に、アレルギーが含まれていないか、公社独自の検査も実施しています。

Q：給食にはどれくらい地元の食材が使われていますか？

A：給食では福岡市内産、県内産、九州産の食材を積極的に活用しています。

米飯は福岡県内産100%で
毎月様々な市内産の農水産物が登場します。

Q：学級閉鎖や休校の時の食材はどうなりますか？

A：なるべく食材を廃棄しないよう、フードバンク福岡等の団体を通じて子ども食堂等で活用したり、パンの販売会を実施したりしています。
(学級閉鎖や休校時の給食費はいただいております。)

毎日の給食写真を給食公社ホームページに掲載しています。
給食レシピや食材にまつわるコンテンツも多数掲載しています。
ぜひご覧ください！

福岡市学校給食公社 検索

今月の食材の予定産地

<p>○主食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯、米粉パン … 福岡県産 ～無農薬農法で作られた環境にやさしい市内産の米（赤とんぼ米）を一部使用しています～ ・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 ・牛肉 … 北海道、九州産 	<p>【福岡市内産農水産物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎もやし … 南区老司 ◎アスパラ菜 … 西区元岡 ◎しょうが … 早良区内野 ◎ほうれんそう … 西区元岡 ◎こまつな … 西区元岡 ◎のり（姪浜のりのふりかけ） … 西区姪浜 	<p><一部市内産使用></p> <ul style="list-style-type: none"> ・青ねぎ … 東区箱崎 ・にんじん … 西区金武 ・たまねぎ … 西区元岡 	<table border="1"> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>鹿児島 長崎 熊本 宮崎</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>福岡市 鹿児島 長崎 熊本 大分 宮崎 徳島</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>福岡 佐賀 熊本 宮崎 鹿児島</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島</td> </tr> <tr> <td>セロリ</td> <td>福岡</td> </tr> <tr> <td>青ねぎ</td> <td>福岡市 福岡 佐賀 大分</td> </tr> <tr> <td>えのきたけ</td> <td>福岡 長崎 大分 宮崎</td> </tr> <tr> <td>みずな</td> <td>福岡 佐賀</td> </tr> <tr> <td>太もやし</td> <td>大分</td> </tr> </table>	じゃがいも	鹿児島 長崎 熊本 宮崎	にんじん	福岡市 鹿児島 長崎 熊本 大分 宮崎 徳島	たまねぎ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本	キャベツ	福岡 佐賀 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	セロリ	福岡	青ねぎ	福岡市 福岡 佐賀 大分	えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎	みずな	福岡 佐賀	太もやし	大分
じゃがいも	鹿児島 長崎 熊本 宮崎																						
にんじん	福岡市 鹿児島 長崎 熊本 大分 宮崎 徳島																						
たまねぎ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本																						
キャベツ	福岡 佐賀 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																						
セロリ	福岡																						
青ねぎ	福岡市 福岡 佐賀 大分																						
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎																						
みずな	福岡 佐賀																						
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。