

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	水	○			○	麦ご飯 煮魚(さば) みそ汁	さば、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	青ねぎ、 にんじん	◎しょうが、 たまねぎ	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも		675	29.3	20.7	
2	木	○			○	パンパン 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	パンパン、 ビーフン	菜種油		806	28.5	29.0
7	火	○	○		○	麦ご飯 そぼろ丼 若竹汁 柏もち <small>行事食</small>	鶏肉、 鶏卵、 豆腐、 かまぼこ	牛乳、 わかめ	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、 柏もち	菜種油		776	33.4	24.0
8	水	○			○	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		740	30.6	24.4
9	木	○	○		●	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		826	40.6	29.5
10	金	○			○	麦ご飯 竹輪のお茶の葉揚げ <small>行事食</small> 新じゃがのうま煮 <small>今月のテーマ</small> アーモンド入り味付煮干し	竹輪、 豚肉	牛乳、 アーモンド入り 味付煮干し	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	菜種油		748	29.0	18.9
13	月			○	●	八女茶ロールパン <small>今月のテーマ</small> スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ	豚肉、 ベーコン	牛乳	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 マッシュルーム、 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		839	29.9	34.6
14	火	○			○	たけのこご飯 すまし汁 ★ツナとキャベツの塩昆布炒め プチアセロラゼリー プチビーチーズ	鶏肉、 油揚げ、 たちつみれ、 ツナ油漬け	牛乳、 わかめ、 昆布	にんじん、 青ねぎ	たけのこ、 干しいたけ、 えのきたけ、 キャベツ、 プチ アセロラゼリー、 プチビーチーズ	精白米、 砂糖	菜種油		676	28.1	24.3
15	水	○			○	麦ご飯 きびなごの天ぷら 鳴門煮	豚肉、 いか、 竹輪	牛乳、 きびなごの 天ぷら、 茎わかめ	にんじん	たけのこ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油		755	29.5	22.4
16	木	○	○		●	ぶどうねじりパン ポークビーンズ キャベツのドレッシングソテー チーズ	豚肉、 だいず、 チキン ウインナー	牛乳、 チーズ	にんじん、 トマト	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	ぶどう ねじりパン、 じゃがいも	菜種油、 乳化 ドレッシング		830	37.8	33.2

- ・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。
- ・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。

給食時間の過ごし方

学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整える。

石けんで手を洗う。

心をこめてあいさつをする。

よい姿勢でしっかりかんで食べる。

食事にふさわしい会話をする。

食器をていねいに扱う。

日	曜	は	し	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	金	○				○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 しらすあえ さかなそぼろ	鶏肉、 うずら卵、 高野豆腐、 さかなそぼろ	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	714	33.0	21.3
20	月	○	○			●	チーズパン タンダーチキン 野菜のスープ煮 豆乳パンナコッタ	タンダー 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
21	火	○				○	麦ご飯 かつおフライ だいすのいそ煮	かつおフライ、 豚肉、 だいす、 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
22	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、 ①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
23	木	○	○			●	黒糖パン 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	黒糖パン、 じゃがいも	菜種油	814	34.3	30.0
24	金	○				○	麦ご飯 貝うどん 野菜炒め 姪浜のりのふりかけ	鶏肉、 かまぼこ、 油揚げ、 豚肉	牛乳、 ①のりの ふりかけ	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	719	27.8	16.8
27	月	○	○			○	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	①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	820	32.9	33.3
28	火	○				○	麦ご飯 ショウロンボウ いか中華炒め	ショウロンボウ、 豚肉、 うずら卵、 いか	牛乳	①こまつな、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 きくらげ	精白米、 白麦、 てん粉	菜種油	720	36.5	16.3
29	水	○				○	麦ご飯 にしの塩焼き 豚汁 きゅうりのしそあえ	にしん、 豚肉、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳	にんじん、 青ねぎ、 赤じそ	こんにゃく、 ①ちやし、 きゅうり	精白米、 白麦、 じゃがいも		697	31.4	22.0
30	木	○				○	食パン 能古島のマーマレード レバーとだいすのから揚げ はるさめスープ	鶏レバーの から揚げ、 だいす、 豚肉	牛乳	①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	食パン、 ①マーマレード、 てん粉、 米粉、 はるさめ	菜種油	735	32.2	25.7
31	金	○	○			○	麦ご飯 ハヤシライス ごぼうソテー 飲むヨーグルト	牛肉、 ベーコン	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ、 飲むヨーグルト	にんじん	たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 ごぼう、 コーン	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	828	28.0	24.3
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*		
											5月分平均栄養量	764	32.1	25.2		

お茶

学習の中の食べ物



5月は茶摘みが始まる時期で、この頃にとれるお茶を新茶と呼びます。立春(2月4日)から数えて88日目を「八十八夜」と言い、今年は5月1日です。「八十八夜」に摘んだお茶を飲むと、1年間健康でいられるという言い伝えもあります。小学校3年生の音楽では、お茶を摘み取る様子を歌った「茶つみ」、小学校5年生の家庭科では、コンロでお湯を沸かしてお茶を入れる「私の生活、大発見!」などお茶に関する学習があります。

今月の給食には、「竹輪のお茶の葉揚げ」「八女茶ロールパン」が登場します。お茶の香りを楽しみながら食べましょう。



今月の食材の予定産地

- 主食
 - ・米飯、米粉パン … 福岡県産
 - ～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
- 【福岡市内産農水産物】
 - ◎ちやし … 南区老司
 - ◎しょうが … 早良区内野
 - ◎トマト … 西区元岡
 - ◎こまつな … 西区元岡
 - ◎ほうれんそう … 西区元岡
 - ◎のり(のりのふりかけ) … 西区姪浜
 - ◎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
 - ・たまねぎ … 西区元岡
 - ・グリーンアスパラガス … 西区元岡
 - ・キャベツ … 早良区入部
 - ・にんじん … 西区金武

※ 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。

じゃがいも	鹿児島 長崎 熊本
にんじん	福岡市 福岡 長崎 熊本 大分 宮崎
たまねぎ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本
ごぼう	大分 熊本 宮崎 鹿児島
ピーマン	宮崎 鹿児島 大分 熊本
キャベツ	福岡市 佐賀 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
えのきたけ	長崎 大分 宮崎
グリーンアスパラガス	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本