

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	水	○			○	麦ご飯 かつおフライ だいすのいそ煮	牛乳、かつおフライ、 豚肉、だいす、 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	611	29.5	15.8
2	木				○	八女茶ロールパン ☆今月のテーマ スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン	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	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	598	21.3	24.9
7	火	○			○	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、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	561	25.6	17.4
8	水	○			○	麦ご飯 竹輪のお茶の葉揚げ ☆行事食 ☆今月のテーマ 新じゃがのうま煮 アーモンド入り味付煮干し	牛乳、竹輪、豚肉、 アーモンド入り 味付煮干し	精白米、白麦、小麦粉、 菜種油、じゃがいも、 砂糖	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	603	23.9	16.2
9	木	○	○		○	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	596	29.3	21.2
10	金	○	○		○	麦ご飯 そばろ丼 若竹汁 粕もち ☆行事食	牛乳、鶏肉、鶏卵、 豆腐、かまぼこ、 わかめ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、粕もち	にんじん、えだまめ、 ◎しょうが、青ねぎ、 たけのこ	643	27.5	20.0
13	月	○			○	麦ご飯 ショウロンポウ いか中華炒め	牛乳、ショウロンポウ、 豚肉、うずら卵、いか	精白米、白麦、菜種油、 でん粉	◎ごまつな、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 きくらげ	572	28.6	14.1
14	火	○			○	パインパン 春巻 鶏肉のフォー ミニトマト	牛乳、春巻、鶏肉	パインパン、 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	609	22.6	22.4
15	水	○			○	たけのこご飯 すまし汁 ★ツナとキャベツの塩昆布炒め ブチアセロラゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たちつみれ、わかめ、 ツナ油漬け、昆布	精白米、菜種油、砂糖	にんじん、たけのこ、 干ししいたけ、 青ねぎ、えのきたけ、 キャベツ、 ブチアセロラゼリー	540	23.4	20.5
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	牛乳、豚肉、だいす、 チキンウインナー	ぶどうねじりパン、 じゃがいも、菜種油、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 コーン	577	26.1	22.1

- ・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だ献立です。
- ★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。

### 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	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)
17	金	○	○		○	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
20	月	○			○	麦ご飯 貝うどん 野菜炒め 姪浜のりのふりかけ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、豚肉、 ◎のりのふりかけ	精白米、白麦、乾めん、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 こまつな、キャベツ	546	22.4	14.5
21	火	○	○		○	黒糖パン パプリカ煮 ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、ベーコン	黒糖パン、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	597	25.1	21.6
22	水	○			○	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、 干しいたけ、 ◎しょうが、きゅうり、 切干しだいこん	599	25.3	20.5
23	木	○			○	麦ご飯 福岡のぶりフライ 鳴門煮	牛乳、ぶりフライ、 豚肉、いか、竹輪、 茎わかめ	精白米、白麦、菜種油、 じゃがいも、砂糖	にんじん、たけのこ	647	27.1	21.1
24	金	○	○		○	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
27	月	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス ごぼうソテー	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	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	600	20.4	20.2
28	火	○			○	麦ご飯 煮魚(さば) みそ汁	牛乳、さば、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、砂糖、 じゃがいも	◎しょうが、青ねぎ、 にんじん、たまねぎ	579	26.7	19.6
29	水	○	○		○	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、ツナ油漬け、 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	627	25.5	26.6
30	木	○			○	食パン 能古島のマーマレード 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	食パン、 ◎マーマレード、 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	597	26.2	21.4
31	金	○			○	麦ご飯 にしんの塩焼き 豚汁 きゅうりのしそあえ	牛乳、にしん、豚肉、 豆腐、油揚げ、みそ	精白米、白麦、 じゃがいも	こんにゃく、にんじん、 青ねぎ、◎もやし、 きゅうり、赤しそ	572	26.2	18.9
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	592	25.4	20.2

# 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。3年生の音楽では、お茶を摘み取る様子を歌った「茶つみ」、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!」などお茶に関わる学習があります。

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】

- ◎もやし … 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

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	黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
							おもに体をつくるものになる			おもにエネルギーのもとになる		
1	水	○			○	麦ご飯 かつおフライ だいすのいそ煮	牛乳、かつおフライ、 豚肉、だいす、 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	743	34.8	17.8
2	木				○ ●	八女茶ロールパン ◀今月のテーマ▶ スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン	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	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	839	29.9	34.6
7	火	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 しらすあえ さかなそぼろ	牛乳、鶏肉、うずら卵、 高野豆腐、しらす干し、 わかめ、さかなそぼろ	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	714	33.0	21.3
8	水	○			○	麦ご飯 竹輪のお茶の葉揚げ ▶行事食◀ ◀今月のテーマ▶ 新じゃがのうま煮 アーモンド入り味付煮干し	牛乳、竹輪、豚肉、 アーモンド入り 味付煮干し	精白米、白麦、小麦粉、 菜種油、じゃがいも、 砂糖	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	748	29.0	18.9
9	木	○	○		●	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	826	40.6	29.5
10	金	○	○		○	麦ご飯 そぼろ丼 若竹汁 柏もち ▶行事食◀	牛乳、鶏肉、鶏卵、 豆腐、かまぼこ、 わかめ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、粕もち	にんじん、えだまめ、 ◎しょうが、青ねぎ、 たけのこ	774	33.4	23.9
13	月	○			○	麦ご飯 ショウロンポウ いか中華炒め	牛乳、ショウロンポウ、 豚肉、うずら卵、いか	精白米、白麦、菜種油、 でん粉	◎ごまつな、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 きくらげ	720	36.5	16.3
14	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	806	28.5	29.0
15	水	○			○	たけのこご飯 すまし汁 ★ツナとキャベツの塩昆布炒め フチアセロラゼリー フチピーチゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たちつみれ、わかめ、 ツナ油漬、昆布	精白米、菜種油、砂糖	にんじん、たけのこ、 干しいたけ、 青ねぎ、えのきたけ、 キャベツ、 フチアセロラゼリー、 フチピーチゼリー	676	28.1	24.3
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	牛乳、豚肉、だいす、 チキンウイナー、 チーズ	ぶどうねじりパン、 じゃがいも、菜種油、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 コーン	830	37.8	33.2

- ・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	スフィン	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)
17	金	○	○		○	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	781	25.6	28.1
20	月	○			○	麦ご飯 具うどん 野菜炒め 姪浜のりのふりかけ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、豚肉、 ◎のりのふりかけ	精白米、白麦、乾めん、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 こまつな、キャベツ	716	27.6	16.7
21	火	○	○		●	黒糖パン パブリカ煮 ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、ベーコン	黒糖パン、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	814	34.3	30.0
22	水	○			○	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、 干しいたけ、 ◎しょうが、きゅうり、 切干しだいこん	740	30.6	24.4
23	木	○			○	麦ご飯 福岡のぶりフライ 鳴門煮	牛乳、ぶりフライ、 豚肉、いか、竹輪、 荳わかめ	精白米、白麦、菜種油、 じゃがいも、砂糖	にんじん、たけのこ	785	32.2	24.6
24	金	○	○		●	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
27	月	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス ごぼうソテー 飲むヨーグルト	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン、 飲むヨーグルト	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	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	828	28.0	24.3
28	火	○			○	麦ご飯 煮魚(さば) みそ汁	牛乳、さば、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、砂糖、 じゃがいも	◎しょうが、青ねぎ、 にんじん、たまねぎ	675	29.3	20.7
29	水	○	○		○	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、ツナ油漬け、 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	820	32.9	33.3
30	木	○			○	食パン 能古島のマーマレード 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	食パン、 ◎マーマレード、 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	735	32.2	25.7
31	金	○			○	麦ご飯 にしんの塩焼き 豚汁 きゅうりのしそあえ	牛乳、にしん、豚肉、 豆腐、油揚げ、みそ	精白米、白麦、 じゃがいも	こんにゃく、にんじん、 青ねぎ、◎もやし、 きゅうり、赤しそ	697	31.4	22.0
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	765	32.2	25.3

# 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】
  - ◎もやし … 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 … 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