

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			
3	月	○	○		●	減量ミルクねじりパン ミーゴレン フルーツ盛り合わせ チーズ	鶏肉、 えび	牛乳、 チーズ	こまつな、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 洋なし、 黄桃、 パイナップル	ミルク ねじりパン、 中華めん	菜種油	824	34.5	23.0
4	火	○			○	麦ご飯 豚肉の炒め煮 もずくスープ だいず昆布 行事食	豚肉、 みそ、 豆腐、 だいず昆布	牛乳、 もずく	にんじん、 ピーマン、 こまつな	キャベツ、 たまねぎ、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま、 ごま油	696	27.1	23.0
5	水	○			○	麦ご飯 いわしの梅煮 今月のテーマ 浦上そば きゅうりのあさ漬	いわし、 豚肉、 天ぷら	牛乳	にんじん	◎しょうが、 梅肉ペースト、 こんにゃく、 ごぼう、 もやし、 きゅうり	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	667	30.3	16.6
6	木	○	○		○	ライ麦食パン ブルーベリージャム 福岡野菜のコロッケ 中華スープ	鶏肉	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	ライ麦食パン、 ブルーベリー ジャム、 ◎コロッケ	菜種油	694	25.0	23.2
7	金	○	○		○	カレーピラフ ABCマカロニスープ ツナとキャベツのソテー フチピーチゼリー フチアセロラゼリー	豚肉、 ベーコン、 鶏肉、 ツナ油漬け	牛乳	にんじん	たまねぎ、 りんご、 キャベツ、 コーン、 フチピーチゼリー、 フチアセロラゼリー	精白米、 マカロニ	菜種油	698	25.1	24.9
10	月	○	○		○	背割り米粉パン トマトクチャップ ポイルドソーセージ あさりのクリームチャウダー キャベツのソテー	ポーク ウィンナー、 鶏肉、 あさり	牛乳、 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、 キャベツ	背割り 米粉パン、 じゃがいも、 小麦粉	菜種油、 バター	805	36.4	34.1
11	火	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 こまつなの炒めもの	豚肉、 豆腐	牛乳、 しらす干し	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 ◎たけのこ、 きくらげ、 もやし、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油、 白ごま	680	28.7	20.7
12	水	○			○	麦ご飯 トンカツ なすのみそ汁 ミニトマト	トンカツ、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	青ねぎ、 にんじん、 ミニトマト	たまねぎ、 なす、 えのきたけ	精白米、 白麦	菜種油	733	26.8	22.7
13	木	○	○		○	ワンローフ型食パン 照り焼きハンバーグ ミネストラスープ ヨーグルト	ポーク ハンバーグ、 鶏肉	牛乳、 ヨーグルト	◎トマト、 にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ	ワンローフ型 食パン、 砂糖、 でん粉、 じゃがいも	菜種油	781	33.2	27.7

- ・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。
- ・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。



塩分をとりすぎていませんか

塩分は調味料や加工食品に多く含まれており、とりすぎが問題になっています。とりすぎると高血圧症や腎不全、心筋梗塞、脳卒中など命に関わる病気を引き起こしやすくなります。いつもの食事を見直し、普段から気を付けるようにしましょう。


塩分をへらすポイント

1日の塩分の目安

6~7歳	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満
12~14歳	男性 7.0g未満、女性 6.5g未満
15歳~	男性 7.5g未満、女性 6.5g未満

<p>① しょうゆやソースはかけすぎない。</p> 	<p>② 麺類の汁は全部飲まない。</p> 	<p>③ 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>④ だし汁、柑橘類などのうま味や香りを上手に利用する。</p> 	<p>⑤ よくかんで食品の味を味わう。</p> 	<p>⑥ おやつは量を決めて食べる。</p> 

味覚の敏感な子どもの時に濃い味に慣れると、うす味に戻すのは大変です。給食では、うす味に作るようにしています。



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			
14	金	○	○	○	○	麦ご飯 ポークカレー 野菜ソテー	豚肉、 チキン ウインナー	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	758	25.4	21.4
17	月	○			●	減量黒糖パン 沖繩そば 豆腐ともやしのチャンプルー	豚肉、 豆腐、 天ぷら、 かつお節	牛乳	青ねぎ、 にら、 にんじん	◎しょうが、 たまねぎ、 もやし	黒糖パン、 中華めん、 砂糖	菜種油	860	37.9	30.1
18	火	○			○	麦ご飯 あじの南蛮漬 切干しだいこんのスープ さかなそぼろ <small>今月のテーマ</small>	あじ、 豚肉、 さかなそぼろ	牛乳	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 切干しだいこん、 干しいたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	677	28.8	19.0
19	水	○			○	麦ご飯 ひじきそぼろ丼 ★すまし汁 アーモンド入り味付煮干し <small>今月のテーマ</small>	鶏肉、 炒り卵、 わかめ、 アーモンド入り 味付煮干し	牛乳、 ひじき、 わかめ、 アーモンド入り 味付煮干し	にんじん、 青ねぎ	えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	672	27.8	19.1
20	木				○	柏型パン チリコンカーン じゃがいものミルクスープ 能古島の甘夏ゼリー	豚肉、 だいず、 鶏肉	牛乳、 練乳	にんじん	たまねぎ、 しめじ、 ◎甘夏ゼリー	柏型パン、 じゃがいも、 でん粉	菜種油	752	32.8	26.9
21	金	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 オクラとわかめの煮びたし 姪浜の味付けのり	鶏肉、 がんもどき、 竹輪、 かつお節	牛乳、 ◎わかめ、 ◎のり	にんじん、 オクラ	こんにゃく、 たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 切干しだいこん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	712	29.3	21.7
24	月	○			○	チーズツイスト レバーとじゃがいものから揚げ 汁ピーフン	鶏レバーの から揚げ、 豚肉	牛乳	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 ◎たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ	チーズ ツイスト、 じゃがいも、 ピーフン	菜種油、 ごま油	675	30.0	25.1
25	火				○	麦ご飯 ガバオライス 白いんげん豆の豆乳スープ	鶏肉、 ベーコン、 白いんげん豆、 豆乳	牛乳	赤ピーマン、 ピーマン、 にんじん	たまねぎ、 なす、 しめじ、 レモン果汁	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	698	27.7	18.6
26	水	○			○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁 納豆	鶏肉、 つずら卵、 豆腐、 油揚げ、 みそ、 納豆	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 えだまめ	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	749	36.9	22.3
27	木				○	減量ほうれんそうパン カレースパゲッティ キャベツのホットサラダ	豚肉、 ベーコン、 チキン油漬け	牛乳	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 コーン	ほうれんそう パン、 スパゲッティ	菜種油、 乳化 ドレッシング	850	29.6	37.0
28	金	○			○	麦ご飯 きびなごフライ だいずの五目煮 <small>今月のテーマ</small>	豚肉、 だいず、 天ぷら	牛乳、 きびなご フライ、 昆布	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	746	32.5	18.8
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	736	30.3	23.8	

魚

学習の中の食べ物



日本は海に囲まれているため、昔から様々な種類の魚介類や海藻などを食べてきました。小学校5年生の社会「水産業のさかな地域」では、日本各地の漁業や卵からかえったばかりの魚を育てる養殖業、店に届くまでの流れなどについて学習します。

今月の給食には、「あじ」「いわし」「きびなご」「かたくちいわし」などの魚を様々な調理法で取り入れています。その他にも、かつお節やさば節、天ぷら、竹輪、えそつみれなど魚から作られるものが使われています。いろいろな種類の魚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
 - ～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

【福岡市内産農水産物】

- ◎しょうが … 早良区内野
- ◎たけのこ … 早良区石釜
- ◎トマト … 西区元岡
- ◎のり … 西区姪浜
- ◎わかめ … 東区弘
- ◎甘夏（甘夏ゼリー） … 西区能古島
- ◎こまつな（コロッケ） … 西区元岡

<一部市内産使用>

- ・青ねぎ … 東区箱崎
- ・たまねぎ … 西区元岡
- ・キャベツ … 早良区入部
- ・にんじん … 西区金武
- ・なす … 西区金武

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 福岡 佐賀 長崎 熊本
ごぼう	大分 熊本 宮崎 鹿児島
にら	福岡 長崎 大分 熊本 宮崎
ピーマン	福岡 佐賀 長崎 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 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 群馬
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 佐賀 大分
ミニトマト	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 北海道
なす	福岡市 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎
しめじ	福岡 長崎
オクラ	福岡 熊本 宮崎 鹿児島
たまやし	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。