

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)
3	月		○		○	麦ご飯 カバオライス 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	569	23.2	15.9
4	火	○	○		○	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	牛乳、鶏肉	ライ麦食パン、 ブルーベリージャム、 ◎コロッケ、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	614	22.2	20.7
5	水	○			○	麦ご飯 豚肉の炒め煮 もずくスープ だいず昆布 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">行事食</span>	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、 こまつな、えのきだけ	572	22.9	19.6
6	木	○	○		○	減量ミルクねじりパン ミーゴレン フルーツ盛り合わせ	牛乳、鶏肉、えび	ミルクねじりパン、 中華めん、菜種油	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	572	23.6	14.3
7	金	○			○	麦ご飯 いわしの梅煮 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">今月のテーマ</span> 浦上そばろ 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	560	26.8	15.3
10	月	○			○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁 納豆	牛乳、鶏肉、うすら卵、 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
11	火	○	○		○	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	牛乳、 ポークハンバーグ、 鶏肉	ワンローフ型食パン、 砂糖、でん粉、 じゃがいも、菜種油	◎トマト、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ	590	26.8	24.2
12	水	○			○	麦ご飯 きびなごフライ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">今月のテーマ</span> だいずの五目煮	牛乳、きびなごフライ、 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	606	26.8	16.2
13	木	○			○	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	621	27.7	21.7

- ・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600kcalの場合の基準量（g）を参考に記載しています。
- ・各学校の行事等で献立の中止や変更を行う場合でも、LINEの献立配信は原則届きます。
- ・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。



### 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

① しょうゆやソースはかけすぎない。



② 麺類の汁は全部飲まない。



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。



④ だし汁、柑橘類などのうま味や香りを上手に利用する。



⑤ よくかんで食品の味を味わう。



⑥ おやつは量を決めて食べる。



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	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)
14	金	○	○		○	麦ご飯 ポークカレー 野菜ソテー	牛乳、豚肉、 脱脂粉乳、チーズ、 チキンウィンナー	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン	584	20.4	18.0
17	月	○			○	麦ご飯 あじの南蛮漬 <small>←今月のテーマ</small> 切干しだいこんのスープ	牛乳、あじ、豚肉	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、 切干しだいこん、 干しいたけ	558	24.6	16.7
18	火		○		○	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	牛乳、豚肉、 だいず、鶏肉、練乳	柏型パン、菜種油、 じゃがいも、でん粉	にんじん、たまねぎ、 しめじ、◎甘夏ゼリー	589	26.1	22.0
19	水	○			○	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、白こま	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	553	23.5	17.4
20	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	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、 乳化ドレッシング	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン	596	20.7	25.8
21	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、 えのきたけ、ミニトマト	608	22.9	19.9
24	月	○	○		○	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>	牛乳、鶏肉、炒り卵、 ひじき、えそつみれ、 わかめ、 アーモンド入り 味付煮干し	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、青ねぎ、 えのきたけ	558	23.8	17.0
25	火	○	○		○	背割り米粉パン トマトケチャップ ポイルドソーセージ あさりのクリームチャウダー キャベツのソテー	牛乳、 ポークウィンナー、 鶏肉、あさり、 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	659	30.3	30.6
26	水	○	○		○	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	牛乳、豚肉、 ベーコン、鶏肉、 ツナ油漬	精白米、菜種油、 マカロニ	にんじん、たまねぎ、 りんご、キャベツ、 コーン	540	20.9	20.7
27	木	○			○	チーズツイスト レバーとじゃがいもの から揚げ 汁ビーフン	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 豚肉	チーズツイスト、 じゃがいも、菜種油、 ビーフン、ごま油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、◎たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ	571	25.3	21.6
28	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	牛乳、鶏肉、 がんもどき、竹輪、 ◎わかめ、かつお節、 ◎のり	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、オクラ、 切干しだいこん	579	24.6	18.4
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	585	24.6	19.7

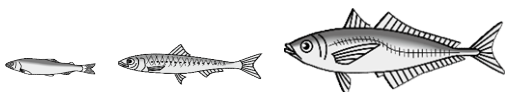
# 魚

## 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。5年生の社会「水産業のさかんな地域」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。