

2022年1月 福岡市学校給食献立表[®] [中学校(学校給食センター)]

福岡市教育委員会

日	曜	は	牛乳	献立名	主 な 材 料						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)	脂肪 (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			
11	火		○	パインパン コロッケ ♥かぶのシチュー ツナドレッシングサラダ	鶏肉 ツナ油漬	牛乳 脱脂粉乳	人参 チンゲンサイ	かぶ 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	パインパン 野菜コロッケ (じゃがいも パン粉 キャベツ ほうれんそう 人参 米粉 小麦 砂糖 大豆油) 小麦粉 砂糖	菜種油 バター	860	30.6	30.6
12	水		○	正月献立 麦ご飯 一食昆布のつくだ煮 ♥♥福岡産ぶりの煮付 白玉雑煮 紅白なます	ぶり 鶏肉 かまぼこ	牛乳 昆布のつくだ煮 (砂糖 昆布 寒天)	人参 小松菜	しょうが 大根 干しいたけ	米 白麦 砂糖 でん粉 白玉もち さといも		853	33.3	22.4
13	木		○	背割り米粉パン ウインナーソテー ♥冬野菜のポトフ キャベツソテー 一食フィッシュ ココア	ウインナー ソーセージ (豚肉 ラード 豚レバー でん粉 糖類) 鶏肉	牛乳 一食フィッシュ (かたくちいわし 砂糖)	人参	大根 玉ねぎ 白菜 キャベツ	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 ココア (糖類 ココア)	菜種油	762	35.1	29.3
14	金		○	麦ご飯 さばの塩焼き がめ煮 郷土料理(福岡県) キャベツとわかめの煮びたし	さば 鶏肉 厚揚げ てんぷら かつお節	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	こんにやく ごぼう れんこん 干しいたけ キャベツ	米 白麦 さといも 砂糖	菜種油	858	30.9	27.8
17	月		○	黒糖パン ♥たら米粉フライ パブリカ煮 ヨーグルト	たら米粉フライ (たら バターミックス 米粉パン粉) 鶏肉	牛乳 ヨーグルト (牛乳 糖類 脱脂粉乳 バター 寒天)	人参	玉ねぎ 枝豆	黒糖パン じゃがいも	菜種油	828	35.2	25.2
18	火		○	麦ご飯 ♥姪浜のり梅ふりかけ かしわうどん みそ炒め	鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 姪浜のり梅ふりかけ	人参 青ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ にんにく	◎米 白麦 砂糖 うどん でん粉	菜種油	739	29.3	13.5
19	水		○	ワンローフ型食パン ピーンズブレッド ツナマヨオムレツ ミネストラスープ 世界の料理(イタリア) 粉ふきいも	オムレツ (鶏卵 玉ねぎ まぐろ 砂糖 マヨネーズ でん粉 菜種油) 鶏肉	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ	ワンローフ型食パン マカロニ じゃがいも	ピーンズブレッド 菜種油	841	29.5	34.4
20	木		○	麦ご飯 チキンカレー ♥ほうれんそうサラダ ♥ぼんかん	鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参 ほうれんそう	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ ぼんかん	◎米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	832	25.8	19.8
21	金		○	麦ご飯 シュウマイ・二杯酢 豚肉のオイスターソース炒め いかのごまマヨネーズあえ	シュウマイ (鶏肉 玉ねぎ 小麦 パン粉 大豆粉 ひじき でん粉 ごぼう 人参 砂糖 油揚げ) 豚肉 いか	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ にんにく キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 白ごま マヨネーズ	841	29.4	25.6

- 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。
また、糖尿病等で食事制限を必要とされるお子様については、使用する食材料、量を表記した「基準献立表」を作成しています。
ご利用の方は、学校にお申し出ください。なお、詳細献立表につきましては、「福岡市学校給食 詳細献立表」で検索してください。
- ♥ 季節の料理や野菜・果物 ○ 生徒が考えた献立 ○ ♥ 福岡地場産品使用献立

今月の食材の予定産地

- 主食 麦ご飯、米粉パン…福岡県産
◎18日(火)、20日(木)に使用する米は、
福岡市内産です。食材料名に◎がある日です。
パン…カナダ、アメリカ産小麦粉
- 牛乳 九州産
- 肉類 鶏肉、豚肉…九州産

○主な野菜類

種 類	主 な 産 地	種 類	主 な 産 地	種 類	主 な 産 地
きゅうり	鹿児島、福岡、佐賀、宮崎、熊本、長崎	チンゲンサイ	福岡、大分、佐賀	小松菜	福岡
人 参	長崎、熊本、鹿児島、大分	ぼんかん	大分、佐賀、福岡	大 根	福岡市
白 菜	鹿児島、宮崎、大分、熊本	青 ね ぎ	福岡、大分	キャベツ	福岡市
しょうが	高知、熊本、長崎	じゃがいも	北海道	かぶ	福岡市
ほうれんそう	福岡、熊本、長崎	玉 ね ぎ	北海道		
根 菜 ね ぎ	大分、宮崎、福岡	れんこん	佐賀		

※生産量との関係もありますが、できるだけ市内産、県内産、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。

日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料					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)	脂肪 (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			
24	月	○	24～30日 学校給食週間 麦ご飯 小さいわしフライ・ 卓上中濃ソース 大豆の五目煮 ♥大根の梅おかかあえ	小さいわしフライ (いわし パン粉 小麦 米粉) 豚肉 大豆 てんぷら かつお節	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	こんにやく ごぼう 大根 梅干し	米 白麦 砂糖	菜種油	856	33.6	25.3
25	火	○	キャロットロールパン 鶏肉の照り焼き コーンクリームシチュー 海藻サラダ	鶏肉 ベーコン ツナ油漬け	牛乳 脱脂粉乳 海藻ミックス (わかめ 白ふり 赤つのまた 茎わかめ 昆布)	人参	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	キャロット ロールパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター	871	33.0	38.7
26	水	○	麦ご飯 ♥レバーとれんこんのから揚げ 豆腐チゲ ◀世界の料理(韓国) じゃこふりかけ	鶏レバー (鶏レバー でん粉 砂糖 にんにく しょうが) 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し あおさ粉		れんこん 大根 白菜 根深ねぎ キムチ漬 (白菜 糖類 にんにく) えのきたけ	米 白麦 砂糖	菜種油	760	33.4	18.9
27	木	○	くるみパン ポークシチュー チキンドレッシングサラダ ♥♥あまおうタルト	豚肉 チキン水煮	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり レモン	くるみパン じゃがいも 砂糖 あまおうタルト (小麦 糖類 植物油 豆乳 いちご 米粉)	菜種油	874	29.6	36.4
28	金	○	給食週間にちなんだ献立 麦ご飯 ▼焼きのり さけの塩焼き みそ汁 たかなの油炒め	さけ 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 のり わかめ	人参 青ねぎ たかな漬	玉ねぎ 大根	米 白麦 じゃがいも	菜種油 白ごま ごま油	745	34.2	17.1
31	月	○	横割りミルク丸パン スライスチーズ ハンバーグ コンソメスープ コールスロー	ポークハンバーグ (豚肉 玉ねぎ ラード 大豆粉 豚レバー パン粉 砂糖) 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり	横割りミルク 丸パン 砂糖 でん粉 マカロニ	菜種油	764	34.6	28.8
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。				1 月 分 平 均 栄 養 量					819	31.8	26.3	
				福岡市学校給食摂取基準					810	26.3～ 40.5	18.0～ 27.0	

学校給食の歴史を知ろう

給食の歴史は古く、今から133年前に山形県で始まったといわれています。
戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みがあけた1月24日から
30日までを「全国学校給食週間」としています。この機会に、学校給食の歴史について振り返ってみましょう。

明治22年【1889年】

日本で給食が始まる



昭和48年【1973年】

中学校で給食が始まる

学校給食センターができ、福岡市の中学校でも給食が始まりました。
特別支援学校の給食は昭和50年に始まりました。

昭和19年【1944年】

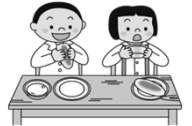
戦争のため給食中止



昭和21年【1946年】

給食が再び始まる

パンと脱脂粉乳の給食が始まりました。



昭和25年【1950年】

小学校で完全給食が始まる

福岡市の小学校で、パン・脱脂粉乳・おかずを組み合わせた
完全給食が実施されるようになりました。

センター給食 Q & A

みなさんの
素朴な疑問に
お答えします!



デザートの回数は増やせないの？ 毎日つけられないの？

給食の献立は、栄養のバランスを考えて作られています。
ケーキやゼリーなどのデザートは、砂糖や脂肪を
たくさん含むものが多く、毎日食べると栄養のバランスが
崩れやすくなります。
そこで、食事の楽しみのひとつとして、月に数回提供しています。

