

2023年2月 福岡市学校給食献立表① [中学校(学校給食センター)]

福岡市教育委員会

日	曜	はし	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・豆制品	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	○	○	キャロット食パン 鶏肉の照り焼き じゃがいもと卵のスープ アーモンドサラダ	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	人参 パセリ ほうれんそう	玉ねぎ セロリー キャベツ コーン	キャロット食パン 砂糖 じゃがいも でん粉	菜種油 アーモンド	825	33.7	39.6
2	木	○	○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 ▼はかた地どりのだぶ 儀助煮 郷土料理 (福岡県)	豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ 大豆	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	玉ねぎ しょうが こんにやく れんこん ごぼう 干しいたけ	米 白麦 砂糖 さといも でん粉 小麦粉	菜種油 白ごま	805	37.6	22.5
3	金	○	○	ミルククレセントロールパン 和風スパゲッティ 海藻サラダ ヨーグルト	ベーコン ツナ油漬け	牛乳 海藻ミックス (わかめ 白ふのり 赤つのまた 茎わかめ 昆布) ヨーグルト (牛乳 糖類 脱脂粉乳 パター 寒天)	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ 干しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	ミルククレセント ロールパン スパゲッティ 砂糖	菜種油	719	27.9	24.4
6	月	○	○	麦ご飯 ▼揚げ鶏のかぼす風味 新献立 豆腐のうま煮 ♥おかか菜っ葉	鶏肉 豆腐 豚肉 かつお節	牛乳	人参 青ねぎ だいこん葉	かぼす 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油	868	38.1	28.3
7	火	○	○	麦ご飯 ボークカレー こまつなサラダ ♥いよかん	豚肉 ツナ油漬け	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン レモン いよかん	米 白麦 じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	819	26.1	27.2
8	水	○	○	麦ご飯 ♥わかさぎフライ・ 卓上中濃ソース ♥ほうとう 郷土料理(山梨県) 納豆	豚肉 油揚げ みそ 納豆	牛乳 わかさぎフライ (わかさぎ パン粉 小麦 バターミックス)	春菊 人参 かぼちゃ	大根 白菜 ごぼう 干しいたけ	米 白麦 さといも うどん	菜種油	773	29.9	20.8
9	木	○	○	メロンパン ミートボール ♥かぶのポトフ 粉ふきいも	チキンボール (鶏肉 玉ねぎ パン粉 大豆粉 砂糖) ベーコン	牛乳	人参 ほうれんそう パセリ	かぶ 玉ねぎ 白菜	メロンパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	809	27.8	32.5
10	金	○	○	麦ご飯 さばの塩焼き 大豆の五目煮 ♥れんこんと 茎わかめのきんぴら	さば 豚肉 大豆 てんぷら	牛乳 昆布 茎わかめ	人参 さやいんげん	こんにやく ごぼう れんこん	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	836	34.1	29.2
13	月	○	○	背割り米粉パン ウインナーソテー ♥野菜たっぷり 明太子のクリーム煮 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 からしめんたいこ (たらこ でん粉)	牛乳 一食フィッシュ (かたくちいわし 砂糖)	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも ココア (糖類 ココア)	菜種油	774	38.4	30.5
14	火	○	○	麦ご飯 ひじきのつくだ煮 レバーとじゃがいもの揚げ煮 春雨スープ 切干し大根のあえもの	鶏レバー (鶏レバー でん粉 砂糖 にんにく しょうが) 豚肉 ツナ油漬け	牛乳 ひじきのつくだ煮 (砂糖 ひじき 寒天)	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ きゅうり 切干し大根	米 白麦 じゃがいも 砂糖 緑豆春雨	菜種油 ごま油	767	28.5	18.8

- 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
◎20日(月)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、長崎、熊本	セロリー	福岡、熊本、長崎	小松菜	福岡
人参	鹿児島、長崎、熊本、大分	青ねぎ	福岡、大分、佐賀	春菊	福岡
白菜	鹿児島、宮崎、大分、熊本	みずな	福岡、佐賀	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	大根	福岡市
ほうれんそう	福岡、長崎、熊本	玉ねぎ	北海道	かぶ	福岡市
パセリ	福岡、佐賀、大分	れんこん	佐賀	いよかん	愛媛

※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	はし	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						
15	水	○		黒糖ねじりパン 鶏肉のマリネ焼き ミネストラスープ<世界の料理(イタリア)> コーンサラダ チーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ セロリー きゅうり コーン	黒糖ねじりパン 砂糖 マカロニ	菜種油	697	31.6	28.0			
16	木	○	○	麦ご飯 ♥♥福岡産ぶりフライ ♥厚揚げの 野菜たっぷりトロトロ煮 和風あえ	ぶりフライ (ぶり パン粉 バターミックス) 鶏肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	834	32.4	29.0			
17	金	○		食パン ♥♥能古島産甘夏マーマレード オムレツ あさりのシチュー ♥ブロッコリーソテー	ブレンオムレツ (鶏卵 でん粉 糖類) あさり 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	食パン マーマレード 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター	807	38.3	28.8			
20	月	○	○	麦ご飯 ショウロンボウ・二杯酢 豚肉のオイスターソース炒め ♥白菜の塩昆布あえ	ショウロンボウ (鶏肉 玉ねぎ 小麦 キャベツ 春雨 しいたけ でん粉 砂糖 植物油 しょうが) 豚肉	牛乳 昆布	人参 小松菜 みずな	玉ねぎ キャベツ エリンギ にんにく 白菜	◎米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 白ごま ごま油	709	26.4	16.4			
21	火	○	○	麦ご飯 ♥福岡産煮あなご丼 <新献立> もずくスープ 白玉あずき	煮あなご (あなご 砂糖) 豆腐 かまぼこ 小豆	牛乳 もずく	青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ	米 白麦 くり (くり 砂糖) 白玉もち 砂糖		769	30.6	15.6			
22	水	○	○	麦ご飯 のりかつおふりかけ きつねうどん ♥大根サラダ	油揚げ 鶏肉 かまぼこ ロースハム	牛乳 のりかつお ふりかけ	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり キャベツ	米 白麦 砂糖 うどん	マヨネーズ 白ごま	740	25.3	23.0			
24	金	○		チーズツイスト ♥福岡野菜のメンチカツ 野菜のスープ煮 パイン&ピーチ	メンチカツ (豚肉 パン粉 レード キャベツ 大豆粉 玉ねぎ 砂糖 でん粉) 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン セロリー パインアップル 黄桃	チーズツイスト じゃがいも	菜種油	770	29.0	33.9			
27	月	○	○	麦ご飯 さんまのおかか煮 ♥みそおでん ♥ほうれんそうのごまあえ	さんまのおかか煮 (さんま 糖類 でん粉 かつお節 しょうが 昆布) 鶏肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ みそ	牛乳	ほうれんそう 人参	こんにゃく 大根 もやし	米 白麦 さといも 砂糖	菜種油 白ごま	798	34.2	25.0			
28	火	○		くるみパン ボークビーンズ<世界の料理(アメリカ)> チキンドレッシングサラダ ♥♥あまおうクレープ<卒業祝い>	豚肉 大豆 チキン水煮 あまおうクレープ (豆乳 糖類 植物油 米粉 いちご レモン)	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	くるみパン じゃがいも 砂糖	菜種油	795	30.5	34.3			
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。					2月分平均栄養量						785	31.6	26.7			
					福岡市学校給食摂取基準						770	25.0~ 38.5	17.1~ 25.7			

~朝食について~

福岡市では、市内の小・中学生を対象に、朝食喫食調査を実施しています。その中から、中学生の調査結果の一部をご紹介します。



★毎日朝食を食べていますか?★

令和4年度の調査で朝食を「かならず毎日食べる」と答えた人の割合は、平均で**79.2%**でした。
 脳のエネルギー源になるブドウ糖は、約12時間しか体にたくわえることができません。朝食を欠食すると、脳のエネルギーが不足し、学習に集中できなくなってしまいます。
 朝食をしっかり食べることができるよう、夜は早めに寝て、朝の時間にゆとりをもてるような生活リズムを習慣づけていきましょう。
 食べる時間がない時でも、バナナやおにぎり、スープなどを、少しでも食べることができるといいですね。

「早寝 早起き 朝ごはん」で生活リズムを整え、毎日を元気に過ごしましょう。

