

2023年3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			
1	水		○	麦ご飯 豆乳カレー ♥▼アスパラ菜ソテー 新献立 ♥デコボン	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳	人参 アスパラ菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン デコボン	米 白麦 じゃがいも	菜種油	759	23.6	20.9
2	木		○	♥たけのこご飯 鶏肉のから揚げ つみれ汁 ♥ひじきとチーズの ポテトサラダ 👑 ひなあられ 行事食(ひな祭り)	鶏肉 野菜つみれ (えそ とうもろこし でん粉 人参 砂糖 植物油 ほうれんそう) ロースハム	牛乳 昆布 わかめ ひじき チーズ	青ねぎ 人参	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ 枝豆 コーン	◎米 小麦粉 でん粉 じゃがいも ひなあられ (もち米 砂糖 でん粉 みそ あおさ)	菜種油 マヨネーズ	837	32.8	28.3
3	金		○	ほうれんそうロールパン ポークシチュー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ油漬け	牛乳 海藻ミックス (わかめ 白ふり 赤つのまた 茎わかめ 昆布) ヨーグルト (乳製品 糖類 寒天)	人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	ほうれんそう ロールパン じゃがいも 砂糖	菜種油	810	30.3	34.7
6	月		○	麦ご飯 抹茶ふりかけ ♥さわらの甘酢あんかけ 大豆と野菜の炒り煮 キャベツの塩昆布あえ	さわらの竜田揚げ (さわら でん粉) 鶏肉 大豆 ちくわ	牛乳 昆布	抹茶ふりかけ 人参 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ こんにゃく ごぼう 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 白麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油 白ごま ごま油	793	32.2	21.0
7	火		○	横割りミルク丸パン スライスチーズ ハンバーグ ミネストラスープ コーンサラダ ココア 世界の料理(イタリア)	ポークハンバーグ (豚肉 玉ねぎ 大豆粉 豚レバー パン粉 でん粉 砂糖) 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー きゅうり コーン	横割りミルク丸パン 砂糖 でん粉 マカロニ ココア (糖類 ココア)	菜種油	761	35.5	27.7
8	水		○	麦ご飯 きびなごカリカリフライ 肉じゃが 梅おかかあえ	豚肉 かつお節	牛乳 きびなご カリカリフライ (きびなご じゃがいも 植物油 でん粉 米粉/パン粉 玄米粉 糖類 しょうが)	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ もやし きゅうり 梅干し	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	788	30.6	21.6
10	金		○	米粉パン 黒豆きな粉スプレッド 五目卵焼き えびと鶏肉の フォーファン 姉妹都市 (イポー) タウゲ	五目卵焼き (鶏卵 人参 グリーンピース コーン たけのこ でん粉 しいたけ 砂糖) 鶏肉 えび	牛乳	チンゲンサイ 人参 青ねぎ	玉ねぎ きくらげ しょうが もやし	米粉パン ビーフン	黒豆きな粉 スプレッド 菜種油 ごま油	701	33.9	25.0
13	月		○	麦ご飯 コロッケ 豆腐の中華煮 小松菜の炒めもの	豚肉 豆腐	牛乳 しらす干し	人参 にら 小松菜	玉ねぎ にんにく もやし	米 白麦 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) 砂糖 でん粉	菜種油	829	31.4	25.8
14	火		○	パインパン さばのラビゴットソースかけ ♥クラムチャウダー 世界の料理(アメリカ) ♥照り焼きジャーマンポテト 👑 (マヨネーズ入り)	さば あさり 鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	トマト パセリ 人参 さやいんげん	玉ねぎ	パインパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター マヨネーズ	797	39.6	32.1

- 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
- 2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 牛肉…北海道産、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	福岡、鹿児島、佐賀、長崎、熊本、宮崎、大分	パセリ	福岡、佐賀、大分	玉ねぎ	北海道
にら	大分、長崎、宮崎、熊本、高知	根深ねぎ	福岡、大分、宮崎	キャベツ	福岡市
チンゲンサイ	福岡、熊本、佐賀、大分	じゃがいも	鹿児島、北海道	アスパラ菜	福岡市
しょうが	佐賀、長崎、熊本、高知	セロリー	福岡、長崎	小松菜	福岡
人参	鹿児島、長崎、熊本	青ねぎ	福岡、大分	デコボン	佐賀、熊本

※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			
15	水	○	麦ご飯 ▼姪浜のり梅ふりかけ 鶏肉の照り焼き みそ汁 甘酢あえ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 姪浜のり 梅ふりかけ わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ なめこ きゅうり もやし	米 白麦 砂糖 じゃがいも 緑豆春雨	菜種油	756	31.4	22.3
16	木	○	クロワッサン ペンのミートソース チキンドレッシングサラダ ピーチ&みかん	豚肉 大豆 チキン水煮	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ セロリー マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり レモン 黄桃 みかん	クロワッサン マカロニ 砂糖	菜種油	787	28.2	36.9
17	金	○	麦ご飯 牛丼 もずくスープ 切干し大根の炒め煮	牛肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 もずく	人参	こんにゃく 玉ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ えのきたけ 切干し大根	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	736	28.0	18.6
20	月	○	背割りミルクパン ウインナーソーテー ポトフ キャベツソーテー 一食フィッシュアーモンド	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 アーモンド (アーモンド かたくりいわし 砂糖)	人参	玉ねぎ キャベツ セロリー	背割りミルクパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	752	31.2	33.2
22	水	○	麦ご飯 いわしの柚子 すだちおろし煮 高野豆腐の八目煮 野菜の甘酢漬 新献立	いわしの柚子 すだちおろし煮 (いわし 大根 砂糖 ゆず すだち でん粉) 鶏肉 えび 高野豆腐 うずら卵	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖	菜種油	778	38.5	22.0
23	木	○	麦ご飯 四川春雨 世界の料理(中国) わかめスープ もやしのナムル	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ 青ねぎ	玉ねぎ エリンギ きくらげ しょうが にんにく 干しいたけ えのきたけ もやし	米 白麦 緑豆春雨 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	694	24.2	16.6
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。				3 月 分 平 均 栄 養 量					772	31.4	25.8	
				福岡市学校給食摂取基準					770	25.0~ 38.5	17.1~ 25.7	

<1年間の食生活を振り返ろう>

1年間の自分の食生活を振り返って、○か×を付けてみましょう。×が4つ以上あった人は要注意です！不規則な食事や栄養バランスの偏りは、生活習慣病を招く要因になります。できていないところがあった人は、早めに食生活を見直しましょう。

①朝ご飯を毎日食べた。	②苦手なものでも残さず食べた。	③1日3回の食事や間食は決まった時間に食べた。	④野菜や果物をしっかり食べた。
○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
⑤よくかんで食べた。	⑥スナック菓子やジュースはとり過ぎないようにした。	⑦夕食は寝る2時間前までに済ませるようにした。	⑧マヨネーズやソースをかけすぎないようにした。
○ ×	○ ×	○ ×	○ ×

*** 姉妹都市の紹介 ***

13日(月)は姉妹都市であるイポー市の料理が登場します。イポー市はマレーシア西海岸の北部に位置するペラ州の州都で、マレーシア第3の都市です。青年交流をきっかけに、1989年3月に福岡市はイポー市と姉妹都市になりました。石灰岩の山に囲まれ、歴史的建造物がたくさんあることや美食の街としても有名です。



【 イポー公園 】



【 ウォールアート 】