

2024年4月 福岡市学校給食献立表④

[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)	脂質 (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			
9	火	○	○	麦ご飯 きびなご磯辺フライ カレー風味の肉じゃがい かときゅうりの酢の物	豚肉 いか	牛乳 きびなご 磯辺フライ わかめ	人参 さやいんげん	こんにやく 玉ねぎ きゅうり	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	753	33.1	20.6
11	木	○	○	麦ご飯 ハヤシライス 野菜ソテー パイナップル	豚肉 チキンウインナー	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ エリンギ コーン パインアップル 黄桃	米 白麦	菜種油	758	27.6	16.9
12	金	○	○	麦ご飯 ひじきのつくだ煮 レバーと大豆の揚げ煮 春雨スープ もやしと小松菜のあえもの	鶏レバーの から揚げ 大豆 豚肉 かつお節	牛乳 ひじきのつくだ煮	人参 みずな 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ もやし	米 白麦 小麦粉 砂糖 緑豆春雨	菜種油 ごま油	723	29.5	18.2
15	月	○	○	ワンロープ型食パン ♥♥あまおうジャム ツナマヨオムレツ コーンスープ ♥ポテドレッシングサラダ	ツナマヨオムレツ 鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり	ワンロープ型 食パン あまおうジャム でん粉 じゃがいも 砂糖	菜種油	727	29.5	22.4
16	火	○	○	入学・進級祝い 赤飯 ごま塩 ♥さわらのみそだれ焼き がめ煮 郷土料理(福岡県) 紅白なます	小豆 さわら みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	しょうが こんにやく ごぼう たけのこ 干しいたけ 大根	もち米 米 砂糖 でん粉 じゃがいも	黒ごま 菜種油	711	32.8	20.5
17	水	○	○	横割り丸パン スライスチーズ 煮込みハンバーグ ♥春キャベツのスープ コールスロー	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ コーン レモン	横割り丸パン 砂糖 でん粉	菜種油 マヨネーズ	731	33.1	33.5
18	木	○	○	麦ご飯 チキンカレー ♥ごぼうソテー ♥清見みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ ごぼう コーン 清見みかん	◎米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	745	26.0	17.9

○♥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

食物アレルギーがある場合、給食は対応してもらえるの？



必ず
お読みください。

福岡市立学校給食センターでは、以下の対応を行っています。

- ①希望者には、アレルギー対応食(卵対応、乳対応、8種対応)の提供を行っています。詳しくは、学校にお尋ねください。
- ②ご飯、パン、牛乳、おかずごとに給食から一部中止することができます。ご希望の方は、学校にお申し出ください。
- ③食物アレルギーや、糖尿病等で食事制限を必要とされるお子様には、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(詳細献立表)」
 - 使用する食材料、量を表記した「基準献立表」
 を別途配布しています。ご希望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、ホームページでもご覧いただけます。



【お知らせ】くるみについては、アレルギー対応の一環として2024年4月から食材料及び加工品の原材料に使用しません。

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(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。
 無農薬農法で作られた環境にやさしい
 市内産米(赤とんぼ米)を一部使用しています。
 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	福岡、鹿児島、佐賀、長崎、熊本、宮崎、大分	グリーンアスパラガス	福岡、佐賀、長崎、熊本	じゃがいも	鹿児島、長崎
しょうが	長崎、熊本、佐賀、宮崎、高知	にら	大分、宮崎、熊本、長崎	玉ねぎ	長崎、佐賀
人参	鹿児島、長崎、熊本、大分	ごぼう	熊本、鹿児島、宮崎	小松菜	福岡
大根	長崎、鹿児島、熊本、福岡	パセリ	佐賀、大分、福岡	みずな	福岡
キャベツ	福岡、鹿児島、熊本、大分	青ねぎ	福岡、大分、佐賀	清見みかん	佐賀、福岡

※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			
19	金	○		パインパン コロッケ ミネストラスープ 海藻サラダ <small>世界の料理(イタリア)</small>	鶏肉 ツナ油漬	牛乳 海藻ミックス	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	パインパン 野菜コロッケ マカロニ 砂糖	菜種油	727	24.5	25.1
22	月	○	○	麦ご飯 ♥菜の花ふりかけ 鶏肉の塩こうじ焼き 大豆の五目煮 しらすあえ <small>新献立</small>	鶏肉 豚肉 大豆 てんぷら	牛乳 昆布 しらす干し わかめ	菜の花ふりかけ 人参 さやいんげん	こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖	菜種油	776	37.3	25.5
23	火	○		キャロットパン スパゲッティナポリタン こまつなサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ油漬	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン レモン	キャロットパン スパゲッティ	菜種油 マヨネーズ	837	31.2	33.9
24	水	○	○	麦ご飯 鶏肉のから揚げ みそ汁 ♥アスパラのごまあえ <small>新献立</small>	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ グリーン アスパラガス	玉ねぎ キャベツ	米 白麦 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	菜種油 白ごま	731	28.9	23.9
25	木	○	○	麦ご飯 ショウロンボウ・二杯酢 四川豆腐 もやしのあえもの <small>世界の料理(中国)</small>	ショウロンボウ 豆腐 豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ にんにく しょうが もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	739	32.2	21.0
26	金	○	○	麦ご飯 さばの塩焼き 高野豆腐のうま煮 ♥春キャベツサラダ	さば 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ ロースハム	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま マヨネーズ	835	40.5	31.7
30	火	○		背割り米粉パン ウインナーソーテー クリームシチュー キャベツソーテー 一食フィッシュ	ポーウインナー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 一食フィッシュ	人参	玉ねぎ キャベツ	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター	759	37.2	32.3
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。					4月分平均栄養量						754	31.7	24.5
					福岡市学校給食摂取基準						770	25.0~ 38.5*	17.1~ 25.7*

・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、ご不明な点がござい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。

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!

献立表のはしの欄の○はどのような意味なの？



献立表の「はし」欄に「○」のマークがついている日は、**はしを持参する日**です。
 献立に応じてスプーンとフォークを提供しています。
 (毎日スプーン・フォークがつくわけではありません。)

日	曜	はし	牛乳	献立名
9	火	○	↑	麦ご飯 きびなご磯辺フライ カレー風味の肉じゃが いかときゅうりの酢の物

中学校の給食について

中学生は、一生のうちで最も栄養量を必要とする時期です。給食をしっかり食べて、健康な体づくりをしていきましょう。

ご飯・パン

食事全体のエネルギーの約半分を、ご飯やパンなどの主食からとるとバランスのよい食事になります。
 ご飯の日は週に3回、パンの日は週に2回程度あり、量も考えて出しています。
 体や脳のエネルギー源となる主食を、しっかり食べましょう。

牛乳

良質なたんぱく質と吸収のよいカルシウムを多く含む牛乳は、200mLで1日に必要なカルシウムの約1/4をとることができます。夏場には、300mLの牛乳も出ます。
 アレルギー等で牛乳が飲めない人は、他の食品(小魚、海藻、豆・豆製品、緑黄色野菜)からカルシウムをとりましょう。

おかず

給食では、肉、魚、豆、野菜、いも、海藻などのたくさんの食材を使い、季節に合わせた料理や行事食を取り入れています。また、いろいろな食事を経験してもらえよう、日本の郷土料理や世界の料理なども取り入れています。

果物・デザート

季節に合わせた果物やデザートをつけています。食事で不足しがちなビタミンや鉄分、カルシウムなどを補うことができます。
 給食の全体量や味、栄養のバランスを考えて出しています。