

| 日  | 曜 | はし | ス<br>フ<br>ィ<br>ン | フ<br>ォ<br>ー<br>ク | 牛<br>乳 | 献立                                                                       | 食材と主な働き                                 |                                         |                                                           | 栄養量             |              |           |
|----|---|----|------------------|------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|
|    |   |    |                  |                  |        |                                                                          | 赤の仲間<br>おもに体をつくるものになる                   | 黄色の仲間<br>おもにエネルギーのもとになる                 | 緑の仲間<br>おもに体の調子を整えるものになる                                  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
| 2  | 月 | ○  |                  |                  | ○      | ぶどうパン<br>レバーとじゃがいもの<br>から揚げ<br>汁ビーフン                                     | 牛乳、<br>鶏レバーのから揚げ、<br>豚肉                 | ぶどうパン、<br>じゃがいも、菜種油、<br>ビーフン            | にんじん、青ねぎ、<br>たまねぎ、たけのこ、<br>きくらげ、<br>干しいたけ                 | 562             | 24.1         | 18.4      |
| 3  | 火 | ○  |                  |                  | ○      | 麦ご飯<br>がんもどきの五目煮<br>こまつな炒めもの<br>姪浜のりの梅ふりかけ                               | 牛乳、鶏肉、<br>がんもどき、<br>しらす干し、<br>◎のりの梅ふりかけ | 精白米、白麦、<br>菜種油、砂糖、<br>白ごま               | こんにゃく、にんじん、<br>たまねぎ、<br>干しいたけ、<br>◎しょうが、こまつな、<br>もやし、キャベツ | 582             | 25.4         | 20.3      |
| 4  | 水 |    | ○                |                  | ○      | 柏型ミルクパン<br>チリコンカーン<br>洋風スープ                                              | 牛乳、豚肉、だいず、<br>鶏肉                        | 柏型ミルクパン、<br>菜種油、じゃがいも                   | にんじん、たまねぎ、<br>ほうれんそう、<br>キャベツ                             | 546             | 26.6         | 19.4      |
| 5  | 木 | ○  |                  |                  | ○      | 麦ご飯<br>いわしの梅煮<br>浦上そばろ <small>◀ 今月のテーマ</small>                           | 牛乳、いわし、<br>豚肉、天ぷら                       | 精白米、白麦、砂糖、<br>菜種油                       | ◎しょうが、<br>梅肉ペースト、<br>こんにゃく、<br>にんじん、ごぼう、<br>もやし           | 541             | 25.1         | 14.8      |
| 6  | 金 | ○  |                  |                  | ○      | 麦ご飯<br>豚肉の炒め煮<br>もずくスープ<br>だいず昆布 <small>◀ 歯と口の健康週間</small>               | 牛乳、豚肉、<br>みそ、豆腐、もずく、<br>だいず昆布           | 精白米、白麦、<br>菜種油、砂糖、<br>白ごま、ごま油           | にんじん、ピーマン、<br>キャベツ、たまねぎ、<br>青ねぎ、こまつな、<br>えのきたけ            | 556             | 23.7         | 16.5      |
| 9  | 月 |    |                  | ○                | ○      | 減量キャロットパン<br>カレースパゲッティ<br>キャベツのホットサラダ                                    | 牛乳、豚肉、ベーコン、<br>チキン油漬け                   | キャロットパン、<br>スパゲッティ、<br>菜種油、<br>乳化ドレッシング | にんじん、ピーマン、<br>たまねぎ、キャベツ、<br>きゅうり、コーン                      | 599             | 21.3         | 25.8      |
| 10 | 火 | ○  |                  |                  | ○      | 麦ご飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>みそ汁<br>納豆                                             | 牛乳、鶏肉、うすら卵、<br>豆腐、油揚げ、わかめ、<br>みそ、納豆     | 精白米、白麦、<br>菜種油、砂糖、<br>じゃがいも             | にんじん、たまねぎ、<br>えだまめ、青ねぎ                                    | 604             | 30.5         | 18.8      |
| 11 | 水 | ○  | ○                |                  | ○      | ★コーングリッツパン<br>ボイルドソーセージ<br>★ガンボスープ<br>ヨーグルト <small>◀ 姉妹都市(アトランタ)</small> | 牛乳、<br>ボークウインナー、<br>鶏肉、ヨーグルト            | コーングリッツパン、<br>じゃがいも、菜種油、<br>でん粉         | トマト、にんじん、<br>オクラ、たまねぎ、<br>セロリ                             | 632             | 25.3         | 28.7      |
| 12 | 木 | ○  |                  |                  | ○      | 麦ご飯<br>★福岡野菜のコロッケ<br>だいずのいそ煮                                             | 牛乳、豚肉、だいず、<br>天ぷら、ひじき                   | 精白米、白麦、<br>◎コロッケ、菜種油、<br>砂糖             | こんにゃく、にんじん、<br>いんげん、ごぼう                                   | 599             | 22.5         | 16.6      |
| 13 | 金 | ○  | ○                |                  | ○      | 麦ご飯<br>たかなそばろ丼<br>すまし汁                                                   | 牛乳、豚肉、炒り卵、<br>たちつみれ、わかめ                 | 精白米、白麦、<br>菜種油、砂糖、<br>白ごま               | たかな漬、にんじん、<br>青ねぎ、えのきたけ                                   | 581             | 26.8         | 19.6      |

- ・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。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。



福岡市とアトランタ市は、2005年(平成17年)に姉妹都市を締結し、今年2025年は、締結20周年の年です。

今月の給食で登場するアメリカ料理「コーングリッツパン」と「ガンボスープ」は、どちらも給食に初めて登場します。アメリカの味を楽しんでください。



## 6月は、『食育月間』です。

毎年6月は「食育月間」と定められています。食育とは、生きる上での基本であって、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。この機会に、ご家庭でも「食」について考えてみてはいかがでしょうか。

### 減塩について考えよう ～減塩のポイント～

私たちの体にとって塩分は必要なものですが、とりすぎてしまうと病気を引き起こしやすくなります。子どものころから濃い味付けになれてしまわないように、減塩を心がけましょう。給食では、だしや素材の味を生かして薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

#### 1日の塩分(食塩相当量)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歳以上  | 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。

| 日                               | 曜 | はし | スフ | フォ | 牛乳 | 献立                                             | 食材と主な働き                             |                                            |                                               | 栄養量             |                |                |
|---------------------------------|---|----|----|----|----|------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------|----------------|
|                                 |   |    |    |    |    |                                                | 赤の仲間<br>おもに体をつくるものになる               | 黄色の仲間<br>おもにエネルギーのもとになる                    | 緑の仲間<br>おもに体の調子を整えるものになる                      | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g)   | 脂質<br>(g)      |
| 16                              | 月 | ○  |    |    | ○  | ミルクねじりパン<br>しゅうまい<br>豚肉のオイスターソース炒め             | 牛乳、しゅうまい、<br>豚肉                     | ミルクねじりパン、<br>菜種油、砂糖、でん粉                    | こまつな、にんじん、<br>キャベツ、たまねぎ、<br>きくらげ、◎しょうが        | 591             | 28.5           | 18.6           |
| 17                              | 火 |    | ○  |    | ○  | 麦ご飯<br>カバオライス<br>白いんげん豆の豆乳スープ                  | 牛乳、鶏肉、<br>ベーコン、<br>白いんげん豆、<br>豆乳    | 精白米、白麦、<br>菜種油、砂糖、でん粉                      | 赤ピーマン、ピーマン、<br>たまねぎ、なす、<br>しめじ、レモン果汁、<br>にんじん | 562             | 22.9           | 15.2           |
| 18                              | 水 | ○  |    |    | ○  | 減量黒糖パン<br>沖縄そば<br>豆腐ともやしのチャンプルー<br>パインアップル     | 牛乳、豚肉、豆腐、<br>天ぷら、かつお節               | 黒糖パン、中華めん、<br>菜種油、砂糖                       | ◎しょうが、青ねぎ、<br>たまねぎ、にら、<br>にんじん、もやし、<br>パイン    | 640             | 27.8           | 21.7           |
| 19                              | 木 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>あじの南蛮漬<br>中華スープ<br>アーモンド入り味付煮干し         | 牛乳、あじ、鶏肉、<br>アーモンド入り<br>味付煮干し       | 精白米、白麦、<br>菜種油、砂糖、ごま油                      | にんじん、<br>ほうれんそう、<br>たまねぎ、たけのこ、<br>きくらげ、干しいたけ  | 589             | 28.4           | 18.2           |
| 20                              | 金 | ○  | ○  |    | ○  | カレーピラフ<br>ABCマカロニスー<br>ツナとキャベツのソテー<br>プチピーチゼリー | 牛乳、豚肉、<br>ベーコン、鶏肉、<br>ツナ油漬け         | 精白米、菜種油、<br>マカロニ                           | にんじん、たまねぎ、<br>りんご、キャベツ、<br>コーン、<br>プチピーチゼリー   | 545             | 20.9           | 19.2           |
| 23                              | 月 | ○  | ○  |    | ○  | ワンローフ型食パン<br>煮込みハンバーグ<br>じゃがいものクリームスープ         | 牛乳、<br>ボークハンバーグ、<br>鶏肉、脱脂粉乳、<br>チーズ | ワンローフ型食パン、<br>砂糖、じゃがいも、<br>菜種油、小麦粉、<br>バター | にんじん、たまねぎ                                     | 655             | 29.6           | 28.4           |
| 24                              | 火 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>トンカツ<br>なすのみそ汁<br>ミニトマト                 | 牛乳、トンカツ、<br>豆腐、油揚げ、<br>わかめ、みそ       | 精白米、白麦、<br>菜種油                             | 青ねぎ、にんじん、<br>たまねぎ、なす、<br>えのきだけ、ミニトマト          | 608             | 22.8           | 19.9           |
| 25                              | 水 | ○  | ○  |    | ○  | 減量チーズツイスト<br>ミーゴレン<br>フルーツ盛り合わせ                | 牛乳、鶏肉、えび                            | チーズツイスト、<br>中華めん、菜種油                       | こまつな、にんじん、<br>キャベツ、たまねぎ、<br>黄桃、パイン、洋なし        | 548             | 22.7           | 16.0           |
| 26                              | 木 | ○  | ○  |    | ○  | 麦ご飯<br>ボークカレー<br>野菜ソテー                         | 牛乳、豚肉、<br>脱脂粉乳、チーズ、<br>チキン油漬け       | 精白米、白麦、<br>じゃがいも、菜種油                       | にんじん、たまねぎ、<br>キャベツ、コーン                        | 591             | 22.3           | 17.4           |
| 27                              | 金 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>豆腐の中華煮<br>キャベツとわかめの煮びたし                 | 牛乳、豚肉、豆腐、<br>天ぷら、わかめ、<br>かつお節       | 精白米、白麦、<br>菜種油、砂糖、でん粉                      | にんじん、たまねぎ、<br>たけのこ、きくらげ、<br>キャベツ              | 544             | 23.8           | 15.4           |
| 30                              | 月 | ○  | ○  |    | ○  | 米粉パン<br>きびなごフライ<br>コスタリカ パパ                    | 牛乳、<br>きびなごフライ、豚肉                   | 米粉パン、菜種油、<br>じゃがいも                         | ◎トマト、ピーマン、<br>赤ピーマン、たまねぎ                      | 589             | 30.5           | 18.6           |
| 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。 |   |    |    |    |    |                                                |                                     |                                            | 福岡市小学校給食摂取基準                                  | 600             | 19.5~<br>30.0* | 13.3~<br>20.0* |
|                                 |   |    |    |    |    |                                                |                                     |                                            | 6月分平均栄養量                                      | 584             | 25.3           | 19.4           |

## 郷土料理を知ろう

浦上そばろ  
(長崎県)

「浦上そばろ」は長崎県の郷土料理で、細く切った肉や野菜をいため甘からく味付けをした料理です。昔、長崎県の「浦上」という地域で、あまり肉を食べる習慣がなかった日本人に、ポルトガルの宣教師が肉を食べるようにすすめたことがきっかけで生まれました。名前の由来は、ポルトガル語で「あまり物」という意味の「ソブラード」という言葉や、「あらいせん切り」という意味の「粗ぼろ」からついたという説があります。

今月の給食に登場する「浦上そばろ」は、今が旬の「ごぼう」と細く切った野菜、豚肉が入っています。よくかんで食べましょう。



## ● 今月の食材の予定産地 ●

○主食  
・米飯、米粉パン … 福岡県産  
(一部市内産)

・パン(小麦) … カナダ、アメリカ産

○牛乳 … 九州産

○肉類 … 九州産

・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

◎トマト … 西区元岡

◎しゅんぎく(コロッケ) … 西区元岡

◎のり(のりの梅ふりかけ) … 西区姪浜

<一部市内産使用>

・青ねぎ … 東区箱崎

・たまねぎ … 西区元岡

・なす … 西区金武

・キャベツ … 早良区入部

・にんじん … 西区金武

・こまつな … 西区元岡

※ 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。

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| じゃがいも | 佐賀 長崎 熊本                 |
| にんじん  | 福岡市 長崎 熊本 大分 宮崎          |
| たまねぎ  | 福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本 宮崎 兵庫 島根 |
| 洗いごぼう | 熊本 宮崎 鹿児島                |
| にら    | 福岡 長崎 大分 熊本 宮崎           |
| ピーマン  | 佐賀 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 大分 熊本 宮崎 鹿児島         |
| きゅうり  | 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島    |
| セロリー  | 福岡 長野                    |
| 青ねぎ   | 福岡市 福岡 大分                |
| ミニトマト | 長崎 大分 熊本 宮崎              |
| なす    | 福岡市 福岡 佐賀 熊本             |
| えのきだけ | 福岡 長崎 宮崎                 |
| しめじ   | 福岡                       |
| こまつな  | 福岡市 福岡                   |
| オクラ   | 福岡 宮崎 鹿児島                |
| 太もやし  | 福岡                       |