

日	曜	はし	スフ	フォ	牛乳	献立	食材と主な働き						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			
1	火	○			○	麦ご飯 ゴーヤチャンプルー みそ汁 姪浜の味付けのり 今月のテーマ	豚肉、 炒り卵、 豆腐、 かつお節、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ、 ◎のり	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 にがうり、 えのきたけ	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	681	29.6	18.8
2	水			○	●	減量えだまめパン たかなスパゲッティ キャベツのドレッシングソテー	ベーコン、 チキン 油漬け	牛乳	たかな漬、 にんじん	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	えだまめパン、 スパゲッティ	菜種油、 乳化 ドレッシング	858	29.5	36.6
3	木	○			○	麦ご飯 博多和牛の焼き肉 わかめスープ	牛肉、 みそ、 鶏肉	牛乳、 わかめ	にんじん、 ピーマン、 青ねぎ、 こまつな	キャベツ、 たまねぎ、 干しいたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま、 ごま油	708	27.7	24.8

- ・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。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、ご不明な点があり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。
- ・7月の行事食は、7月7日の「七夕」にちなんだものです。
- ・牛乳は○200mL、●300mLで表示しています。



夏を元気に過ごす食生活のポイント



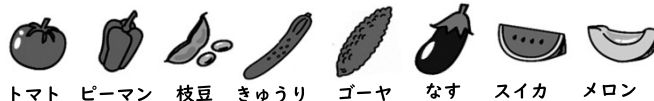
朝、昼、夕3食、栄養バランスを 考えて食事をしましょう。

特に朝ごはんは重要です。早寝、早起きの規則正しい生活を心がけ、必ず食べるようにしましょう。



夏が旬の野菜やくだものを食べましょう。

旬の野菜やくだものは、栄養価が高く、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。水分補給にも役立ちます。



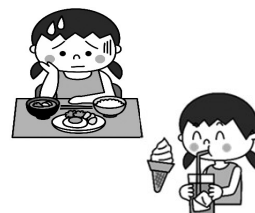
こまめに水分をとみましょう。

暑い夏は、水分が不足しやすくなります。のどが乾く前に水や麦茶をこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいた時は、塩分も一緒にとるようにしましょう。



冷たいものをとりすぎないように しましょう。

胃腸が冷えて食欲がおちる原因になります。甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香味野菜、酸味のある食べ物を取り入れましょう。これらは食欲を刺激します。

香辛料(例)



こしょう とうがらし カレー粉

酸味のある食べ物(例)



酢 レモン うめぼし

香味野菜(例)



しょうが にんにく ねぶかねぎ にら しそ みょうが

夏バテ予防には？

糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB₁を含む食品を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどと一緒にとると体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品(例)



豚肉 玄米 胚芽米 めか漬け うなぎ 豆類

日	曜	はし	スフ	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き						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			
4	金	○			○	麦ご飯 レバーとじゃがいもの 甘みそからめ はるさめスープ	鶏レバーの から揚げ、 みそ、 豚肉	牛乳	ほうれんそう、 にんじん	たまねぎ、 干しいたけ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖、 はるさめ	菜種油	688	23.6	17.1
7	月	○	○		●	米粉パン キャラメルクリーム ホキフライ ラタトゥイユ	ホキフライ、 鶏肉	牛乳	かぼちゃ、 トマト、 にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 なす	米粉パン、 キャラメル クリーム	菜種油	828	38.8	26.5
8	火	○			○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 すまし汁 味付煮干し	豚肉、 みそ、 魚そうめん、 焼きふ	牛乳、 わかめ、 味付煮干し	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 ◎しょうが、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	676	32.3	16.0
9	水		○		○	背割りコッペパン カレービーンズ とうもろこしのミルクスープ シークワーサーゼリー	豚肉、 だいず、 鶏肉	牛乳、 練乳	にんじん	たまねぎ、 えだまめ、 コーン、 シークワーサー ゼリー	背割り コッペパン、 でん粉	菜種油	780	33.0	25.5
10	木	○			○	麦ご飯 さばの幽庵（ゆうあん）焼き 肉じゃが えだまめ	さばの 幽庵焼き、 豚肉	牛乳	にんじん	こんにゃく、 たまねぎ、 ◎えだまめ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	790	34.3	28.3
11	金	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 キャベツとわかめの煮びたし 昆布とお茶のふりかけ	鶏肉、 うずら卵、 高野豆腐、 天ぶら、 かつお節	牛乳、 わかめ、 昆布とお茶の ふりかけ	にんじん	たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	693	29.8	20.0
14	月	○	○		○	黒糖食パン バブリカ煮 野菜ソテー 飲むヨーグルト	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ	黒糖食パン、 じゃがいも	菜種油	765	33.2	23.3
15	火	○	○		○	麦ご飯 鶏飯（けいはん） きびなこの天ぶら きざみのり	鶏肉、 錦糸卵	牛乳、 きびなこの 天ぶら、 のり	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 きゅうり、 干しいたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	727	31.1	22.2
16	水	○	○		●	減量ミルクねじりパン シャージャー麺 フルーツ盛り合わせ	豚肉、 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ、 もやし、 たけのこ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 フルーツ寒天、 黄桃、パイナップル	ミルク ねじりパン、 中華めん、 砂糖	菜種油	792	30.3	21.4
17	木	○	○		○	麦ご飯 夏野菜のカレー こまつなとコーンの炒めもの	鶏肉	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ、 しらす干し	かぼちゃ、 オクラ、 こまつな	たまねぎ、 なす、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦	菜種油	717	25.4	18.1
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。											福岡市中学校給食摂取基準	770	25.0～ 38.5※	17.1～ 25.7※	
											7月分平均栄養量	746	30.7	23.0	

郷土料理を知ろう

ゴーヤチャンプルー
(沖縄県)

「ゴーヤチャンプルー」は沖縄県の郷土料理です。ゴーヤは別名「にがうり」、「ツルレイシ」とも言い、ビタミンCが多く入っている野菜です。雨が多く暑いところで育ちやすいため、沖縄県でたくさん作られています。「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「混ぜ合わせた」という意味があり、「いろいろな食材を炒めた料理」のことを言います。

今月の給食に登場する「ゴーヤチャンプルー」は、ゴーヤをうすく切って豚肉や豆腐、卵と一緒に炒めることで、苦みをおさえて食べやすくしています。

しっかり食べて、暑い夏を元気にすごしましょう。



● 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
… 九州産

○牛乳
○肉類
・豚肉、鶏肉 … 九州産
・牛肉 … 福岡市、福岡県産

【福岡市内産農水産物】

◎しょうが … 早良区内野
◎えだまめ … 早良区入部
◎のり … 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
・トマト … 西区元岡
・キャベツ … 早良区入部
・にんじん … 西区金武
・なす … 西区金武
・かぼちゃ … 西区北崎

じゃがいも	長崎 熊本 北海道
にんじん	福岡市 長崎 熊本 宮崎 北海道
たまねぎ	福岡市 佐賀 長崎
ピーマン	佐賀 大分 熊本 宮崎 北海道
キャベツ	福岡市 福岡 大分 熊本 宮崎 群馬
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 北海道
青ねぎ	福岡市 福岡 大分
トマト	福岡市 福岡 大分 熊本 山口 北海道 岐阜
なす	福岡市 福岡 大分 熊本
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎
にがうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
オクラ	福岡 鹿児島
かぼちゃ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島

※ 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。