

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 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
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	牛乳、豚肉、炒り卵、豆腐、かつお節、油揚げ、わかめ、みそ、◎のり	精白米、白麦、菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にがうり、青ねぎ、えのきだけ	557	24.6	16.2
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	牛乳、ベーコン、チキン油漬け	えだまめパン、スパゲッティ、菜種油、乳化ドレッシング	たかな漬、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン	604	20.7	25.4
3	木	○			○	麦ご飯 博多和牛の焼き肉 わかめスープ	牛乳、牛肉、みそ、鶏肉、わかめ	精白米、白麦、菜種油、砂糖、白ごま、ごま油	にんじん、ピーマン、キャベツ、たまねぎ、青ねぎ、こまつな、干しいだけ	574	23.1	20.8

- ・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。
- ・7月の行事食は、7月7日の「七夕」にちなんだものです。



夏を元気に過ごす食生活のポイント



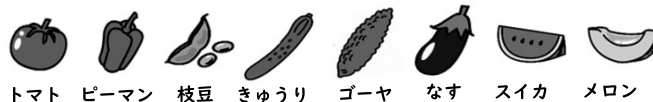
朝、昼、夕3食、栄養バランスを考えて食事をしましょう。

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。



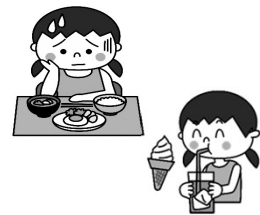
こまめに水分をとりましょう。

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 ぬか漬け うなぎ 豆類

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 おもに体をつくるもとになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
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	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 みそ、豚肉	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、はるさめ	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 干ししいたけ	562	19.9	14.8
7	月	○	○		○	米粉パン ホキフライ ラタトゥイユ	牛乳、ホキフライ、 鶏肉	米粉パン、菜種油	かぼちゃ、トマト、 にんじん、ピーマン、 たまねぎ、なす	572	28.2	18.8
8	火	○			○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 すまし汁 ◀セタ	牛乳、豚肉、 みそ、魚そうめん、 わかめ、焼きふ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 ◎しょうが、青ねぎ、 えのきだけ	540	24.2	13.7
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	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	背割りコッペパン、 菜種油、でん粉	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	630	26.8	21.4
10	木	○			○	麦ご飯 さばの幽庵(ゆうあん) 焼き 肉じゃが えだまめ	牛乳、 さばの幽庵焼き、 豚肉	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、◎えだまめ	643	28.3	23.9
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	牛乳、鶏肉、うすら卵、 高野豆腐、天ぷら、 わかめ、かつお節	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、 干ししいたけ、キャベツ	557	24.6	17.0
14	月	○	○		○	黒糖食パン バブリカ煮 野菜ソテー	牛乳、鶏肉、 ロースハム	黒糖食パン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ	570	24.6	19.4
15	火	○	○		○	麦ご飯 鶏飯(けいはん) きびなごの天ぷら きざみのり	牛乳、鶏肉、錦糸卵、 きびなごの天ぷら、 のり	精白米、白麦、砂糖、 菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、きゅうり、 干ししいたけ	591	25.8	18.9
16	水	○	○		○	減量ミルクねじりパン ジャージャー麺 フルーツ盛り合わせ	牛乳、豚肉、みそ	ミルクねじりパン、 中華めん、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 もやし、たけのこ、 干ししいたけ、 ◎しょうが、 フルーツ寒天、 黄桃、パイナップル	575	21.6	15.0
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	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、しらす干し	精白米、白麦、菜種油	かぼちゃ、オクラ、 たまねぎ、なす、 こまつな、キャベツ、 コーン	554	20.5	15.6
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~ 30.0※	13.3~ 20.0※
							7月分平均栄養量			579	24.1	18.5

郷土料理をろう

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、卵と一緒によく炒めることで、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
○牛乳 … 九州産

○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
えのきだけ	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。