

日	曜	はし	スプーン	フォーク	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)
28	木				○	減量黒糖パン パンネのミートソース 野菜ソテー	牛乳、豚肉、 チキン油漬け	黒糖パン、マカロニ、 菜種油	トマト、たまねぎ、 なす、キャベツ、 コーン	573	24.5	17.6
29	金	○			○	麦ご飯 豚丼 すまし汁	牛乳、豚肉、 たちつみれ、わかめ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 しょうが、 干しいたけ、青ねぎ、 えのきたけ	582	27.2	18.0
1	月	○			○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳、鶏肉、 うすら卵、油揚げ、 わかめ、みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、かぼちゃ、 キャベツ	574	27.1	16.5
2	火	○	○		○	ライ麦食パン いちごとりんごのジャム 揚げささみのレモン風味 野菜のスープ煮	牛乳、 鶏ささみのから揚げ、 ベーコン	ライ麦食パン、 いちごとりんごのジャム、 菜種油、砂糖、 じゃがいも	レモン果汁、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ	623	29.6	20.4
3	水	○	○		○	麦ご飯 豆乳カレー 野菜炒め 能古島の甘夏ゼリー	牛乳、鶏肉、豆乳、 天ぷら	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、 ◎甘夏ゼリー	654	21.8	18.5
4	木	○			○	ミルクねじりパン しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め	牛乳、しゅうまい、 豚肉	ミルクねじりパン、 菜種油、砂糖、でん粉	こまつな、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 きくらげ、しょうが	584	27.7	18.1
5	金	○			○	麦ご飯 ★じゃが豚キムチ ひじきの炒め煮	牛乳、豚肉、天ぷら、 油揚げ、ひじき	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、砂糖	しらたき、にんじん、 にら、たまねぎ、 キムチ漬、キャベツ	551	22.1	14.3
8	月	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 竹輪とキャベツの甘酢煮	牛乳、豚肉、だいず、 豆腐、みそ、 竹輪、かつお節	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉、ごま油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、 干しいたけ、 しょうが、キャベツ	586	27.1	17.3
9	火	○	○		○	クロワッサン 焼きうどん ★フルーツ盛り合わせ	牛乳、豚肉、 天ぷら、かつお節	クロワッサン、 乾めん、菜種油	にんじん、青ねぎ、 キャベツ、たまねぎ、 もやし、 シャインマスカットゼリー、 黄桃、パイナップル	549	19.3	23.7
10	水	○			○	麦ご飯 きびなごフライ だいずの五目煮	牛乳、 きびなごフライ、 豚肉、だいず、 天ぷら、昆布	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ	584	26.6	16.3
11	木	○	○		○	ワンローフ型食パン 煮込みハンバーグ 米粉ミルクシチュー	牛乳、 ポークハンバーグ、 鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ	ワンローフ型食パン、 砂糖、じゃがいも、 菜種油、米粉	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース	668	31.2	28.0

- ・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。
- ★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。

### 災害に備えて備蓄をしよう

9月1日~7日は福岡市備蓄促進ウィークです

災害は、いつ・どこで起こるか分かりません。もし、大きな災害が起きたら、電気・ガス・水道などのライフラインがストップし、日常生活にも支障が出てくるかもしれません。災害に備え、最低でも3日分の食料や飲料水、生活物資を備蓄しておきましょう。また、非常時は炭水化物中心の食生活になりがちです。そのため、副食になるものも普段から多めに買い置きしておくことで安心です。

<p><b>水</b></p>  <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p>  <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>主食になるもの</p>  <p>米、レトルトご飯、乾パン、乾麺など</p>	<p>副食になるもの</p>  <p>魚や肉、果物などの缶詰、乾物、レトルト食品など</p>	<p><b>備品類</b></p> <p>ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋 など</p>  <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>	 <p>食べる</p> <p>ローリングストック法</p> <p>備える</p> <p>買い足す</p>
---	---	--	---	---	---

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)
12	金	○	○		○	麦ご飯 ピビンパ わかめスープ	牛乳、牛肉、炒り卵、 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、にら、 もやし、たけのこ、 しょうが、こまつな、 たまねぎ、干しいたけ	588	24.9	17.7
16	火	○			○	麦ご飯 福岡のギョロツケ とうがんのみそ汁 のりかつおふりかけ	牛乳、◎ギョロツケ、 豆腐、油揚げ、 わかめ、みそ、 のりかつおふりかけ	精白米、白麦、 菜種油	青ねぎ、にんじん、 とうがん、たまねぎ	559	27.9	17.6
17	水	○	○		○	背割りコッペパン ポイルドソーセージ ABCマカロニスープ キャベツのカレーソテー	牛乳、 ポークウィンナー、 鶏肉	背割りコッペパン、 マカロニ、菜種油	にんじん、たまねぎ、 キャベツ	577	24.0	27.9
18	木	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 こまつなの炒めもの 姪浜のりのふりかけ	牛乳、鶏肉、 がんもどき、 しらす干し、 ◎のりのふりかけ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干しいたけ、 しょうが、こまつな、 もやし、キャベツ	593	26.4	20.8
19	金	○	○		○	米粉パン ポークビーンズ ツナとキャベツのソテー プチ洋なしゼリー	牛乳、豚肉、 だいず、ツナ油漬け	米粉パン、じゃがいも、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 コーン、 プチ洋なしゼリー	579	28.4	19.4
22	月	○	○		○	減量福岡のかぼちゃパン トマトリゾット キャベツのホットサラダ	牛乳、ベーコン、 チキン油漬け	◎かぼちゃパン、 精白米、菜種油、 乳化ドレッシング	トマト、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン	566	17.0	25.9
24	水	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) じゃがいものそぼろ煮	牛乳、いわし、鶏肉	精白米、白麦、砂糖、 じゃがいも、菜種油	しょうが、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 えだまめ	572	26.7	15.7
25	木		○		○	柏型パン ドライカレー とうもろこしのミルクスープ 能古島の甘夏ゼリー	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	柏型パン、菜種油、 でん粉	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、なす、 コーン、◎甘夏ゼリー	564	25.5	20.0
26	金	○			○	麦ご飯 竹輪のしそ揚げ 豆腐とにらの炒め煮	牛乳、竹輪、 豚肉、豆腐	精白米、白麦、 小麦粉、菜種油、 砂糖	赤じそ、にんじん、 にら、もやし、 えのきたけ、しょうが	584	26.5	17.6
29	月	○			○	パインパン レバーとじゃがいもの揚げ煮 太平燕(タイピーエン) 型抜きチーズ <small>今月のテーマ</small>	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 豚肉、うずら卵、 いか、えび、 チーズ	パインパン、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、緑豆はるさめ	こまつな、にんじん、 たけのこ、きくらげ	647	30.6	25.2
30	火	○			○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 もずくスープ アーモンド入り味付煮干し	牛乳、豚肉、みそ、 豆腐、もずく、 アーモンド入り味付煮干し	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 しょうが、こまつな、 えのきたけ	565	26.1	17.1
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。									福岡市小学校給食摂取基準	600	19.5~ 30.0※	13.3~ 20.0※
									8月・9月分平均栄養量	589	25.8	19.9

## 郷土料理を知ろう

### 太平燕 [タイピーエン] (熊本県)

「太平燕(タイピーエン)」は、熊本県の郷土料理です。中国の家庭で、お祝い事など特別な日に食べるスープがもとになっています。明治時代、中国から熊本県に来た人が、ふかひれの代わりに春雨、つばめの巣の代わりに揚げた卵を使って作ったと言われています。熊本県では中華料理店や家庭、給食などで食べられ、親しまれている料理です。

今月の給食に登場する「太平燕(タイピーエン)」は、豚肉、えび、いか、野菜などを炒めて、春雨、豚骨スープを加えて作っています。そして、揚げた卵の代わりに「うずらの卵」が入っています。

よくかんで味わって食べましょう。



### ● 今月の食材の予定産地 ●

- 主食
  - ・米飯、米粉パン … 福岡県産
  - ・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 … 九州産
- 【福岡市内産農水産物】
- ◎かぼちゃ(かぼちゃパン) … 西区北崎
- ◎ぶり(ギョロツケ) … 福岡市
- ◎甘夏(甘夏ゼリー) … 西区能古島
- ◎のり(のりのふりかけ) … 西区姪浜
- <一部市内産使用>
  - ・しょうが … 早良区内野
  - ・青ねぎ … 東区箱崎
  - ・こまつな … 西区元岡
  - ・なす … 西区金武・今津・元岡

じゃがいも	北海道
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
しょうが	福岡市 福岡 長崎 熊本 高知
かぼちゃ	北海道
にら	福岡 長崎 大分 熊本 宮崎
ピーマン	福岡 大分 熊本 佐賀 長崎 宮崎 鹿児島 北海道
ほうれんそう	熊本 長野 群馬 北海道
キャベツ	大分 熊本 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
なす	福岡市 福岡 大分 熊本 佐賀 長崎 宮崎 鹿児島
えのきたけ	福岡 佐賀 長崎 大分 宮崎
こまつな	福岡市 福岡 長崎
とうがん	長崎 鹿児島 岡山

※ 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。