

| 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|    |   |    |    |    |    |                                                   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                       | 牛乳・小魚<br>海藻 | 緑黄色野菜                   | その他の野菜<br>果物                           | 穀類・いも類<br>砂糖                                | 油脂                   |                 |              |           |
| 28 | 木 | ○  | ○  |    | ○  | 麦ご飯<br>豆乳カレー<br>野菜炒め<br>能古島の甘夏ゼリー                 | 鶏肉、<br>豆乳、<br>天ぷら                    | 牛乳          | にんじん、<br>こまつな           | たまねぎ、<br>キャベツ、<br>◎甘夏ゼリー               | 精白米、<br>白麦、<br>じゃがいも                        | 菜種油                  | 798             | 26.0         | 21.9      |
| 29 | 金 |    |    | ○  | ●  | 減量黒糖パン<br>パンネのミートソース<br>野菜ソテー                     | 豚肉、<br>チキン油漬け                        | 牛乳          | トマト                     | たまねぎ、<br>なす、<br>キャベツ、<br>コーン           | 黒糖パン、<br>マカロニ                               | 菜種油                  | 796             | 34.0         | 24.9      |
| 1  | 月 | ○  | ○  |    | ●  | 減量福岡のかぼちゃパン<br>トマトリゾット<br>キャベツのホットサラダ<br>豆乳パンナコッタ | ベーコン、<br>チキン油漬け、<br>豆乳パンナコッタ         | 牛乳          | トマト、<br>にんじん、<br>ほうれんそう | たまねぎ、<br>キャベツ、<br>きゅうり、<br>コーン         | ◎かぼちゃパン、<br>精白米                             | 菜種油、<br>乳化<br>ドレッシング | 854             | 24.6         | 37.9      |
| 2  | 火 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>竹輪のしそ揚げ<br>豆腐とにらの炒め煮                       | 竹輪、<br>豚肉、<br>豆腐                     | 牛乳          | 赤じそ、<br>にんじん、<br>にら     | もやし、<br>えのきたけ、<br>しょうが                 | 精白米、<br>白麦、<br>小麦粉、<br>砂糖                   | 菜種油                  | 773             | 33.9         | 21.6      |
| 3  | 水 | ○  | ○  |    | ●  | 米粉パン<br>ボークビーンズ<br>ツナとキャベツのソテー<br>プチ洋なしゼリー        | 豚肉、<br>だいず、<br>ツナ油漬け                 | 牛乳          | にんじん、<br>トマト            | たまねぎ、<br>キャベツ、<br>コーン、<br>プチ洋なし<br>ゼリー | 米粉パン、<br>じゃがいも                              | 菜種油                  | 798             | 39.4         | 27.3      |
| 4  | 木 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>かぼちゃのみそ汁                       | 鶏肉、<br>うすら卵、<br>油揚げ、<br>みそ           | 牛乳、<br>わかめ  | にんじん、<br>かぼちゃ           | たまねぎ、<br>えだまめ、<br>キャベツ                 | 精白米、<br>白麦、<br>砂糖                           | 菜種油                  | 745             | 33.7         | 19.3      |
| 5  | 金 | ○  |    |    | ●  | 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                | しゅうまい、<br>豚肉                         | 牛乳          | こまつな、<br>にんじん           | キャベツ、<br>たまねぎ、<br>きくらげ、<br>しょうが        | ミルク<br>ねじりパン、<br>砂糖、<br>でん粉                 | 菜種油                  | 812             | 38.9         | 25.7      |
| 8  | 月 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>豚丼<br>すまし汁                                 | 豚肉、<br>たちつみれ                         | 牛乳、<br>わかめ  | にんじん、<br>青ねぎ            | たまねぎ、<br>しょうが、<br>干しいたけ、<br>えのきたけ      | 精白米、<br>白麦、<br>砂糖                           | 菜種油                  | 750             | 33.8         | 21.4      |
| 9  | 火 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>煮魚(いわし)<br>じゃがいものそぼろ煮                      | いわし、<br>鶏肉                           | 牛乳          | にんじん                    | しょうが、<br>こんにゃく、<br>たまねぎ、<br>えだまめ       | 精白米、<br>白麦、<br>砂糖、<br>じゃがいも                 | 菜種油                  | 717             | 30.8         | 17.3      |
| 10 | 水 | ○  | ○  |    | ●  | ライ麦食パン<br>いちごとりんごのジャム<br>揚げささみのレモン風味<br>野菜のスープ煮   | 鶏ささみの<br>から揚げ、<br>ベーコン               | 牛乳          | にんじん、<br>ほうれんそう         | レモン果汁、<br>たまねぎ、<br>キャベツ                | ライ麦食パン、<br>いちごとりんご<br>のジャム、<br>砂糖、<br>じゃがいも | 菜種油                  | 795             | 38.6         | 27.2      |
| 11 | 木 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>麻婆豆腐<br>竹輪とキャベツの甘酢煮                        | 豚肉、<br>だいず、<br>豆腐、みそ、<br>竹輪、<br>かつお節 | 牛乳          | にんじん、<br>青ねぎ            | たまねぎ、<br>干しいたけ、<br>しょうが、<br>キャベツ       | 精白米、<br>白麦、<br>砂糖、<br>でん粉                   | 菜種油、<br>ごま油          | 761             | 33.7         | 20.7      |

- ・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。
- ・牛乳は○200mL、●300mLで表示しています。

★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。

## 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心安です。

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>水</b><br><br>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。 | <b>カセットコンロ・ガスボンベ</b><br><br>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。 | <b>保存性の高い食品</b><br><div>             主食になるもの<br/> <br/>             米、レトルトご飯、乾パン、乾麺など           </div> <div>             副食になるもの<br/> <br/>             魚や肉、果物などの缶詰、乾物、レトルト食品など           </div> | <b>備品類</b> 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<br><br>手や食器、器具が洗えなくなること想定し、用意しておきましょう。 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

| 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g)   | 脂質<br>(g) |
|                                 |   |    |    |      |    |                                                                   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                 | 牛乳・小魚<br>海藻                     | 緑黄色野菜                | その他の野菜<br>果物                                                 | 穀類・いも類<br>砂糖                          | 油脂                  |                 |                |           |
| 12                              | 金 | ○  | ○  |      | ○  | 背割りコッペパン<br>ボイルドソーセージ<br>ABCマカロニスープ<br>キャベツのカレーソテー<br>ヨーグルト       | ボーク<br>ウインナー、<br>鶏肉                            | 牛乳、<br>ヨーグルト                    | にんじん                 | たまねぎ、<br>キャベツ                                                | 背割り<br>コッペパン、<br>マカロニ                 | 菜種油                 | 836             | 33.0           | 38.5      |
| 16                              | 火 | ○  |    |      | ○  | 麦ご飯<br>豚肉のしょうが煮<br>もずくスープ<br>アーモンド入り味付煮干し                         | 豚肉、<br>みそ、<br>豆腐                               | 牛乳、<br>もずく、<br>アーモンド入り<br>味付煮干し | にんじん、<br>こまつな        | たまねぎ、<br>しょうが、<br>えのきたけ                                      | 精白米、<br>白麦、<br>砂糖                     | 菜種油                 | 720             | 31.8           | 19.5      |
| 17                              | 水 | ○  |    |      | ○  | 麦ご飯<br>★じゃが豚キムチ<br>ひじきの炒め煮                                        | 豚肉、<br>天ぷら、<br>油揚げ                             | 牛乳、<br>ひじき                      | にんじん、<br>にら          | しらたき、<br>たまねぎ、<br>キムチ漬、<br>キャベツ                              | 精白米、<br>白麦、<br>じゃがいも、<br>砂糖           | 菜種油                 | 716             | 27.4           | 16.9      |
| 18                              | 木 | ○  |    |      | ○  | パインパン<br>レバーとじゃがいもの揚げ煮<br>太平燕（タイピーエン）<br>型抜きチーズ <div>今月のテーマ</div> | 鶏レバーの<br>から揚げ、<br>豚肉、<br>うずら卵、<br>いか、えび        | 牛乳、<br>チーズ                      | こまつな、<br>にんじん        | たけのこ、<br>きくらげ                                                | パインパン、<br>じゃがいも、<br>砂糖、<br>緑豆はるさめ     | 菜種油                 | 812             | 37.5           | 29.9      |
| 19                              | 金 | ○  |    |      | ○  | 麦ご飯<br>がんもどきの五目煮<br>こまつなの炒めもの<br>姪浜のりのふりかけ                        | 鶏肉、<br>がんもどき                                   | 牛乳、<br>しらす干し、<br>◎のりの<br>ふりかけ   | にんじん、<br>こまつな        | こんにゃく、<br>たまねぎ、<br>えだまめ、<br>干ししいたけ、<br>しょうが、<br>もやし、<br>キャベツ | 精白米、<br>白麦、<br>砂糖                     | 菜種油、<br>白ごま         | 768             | 32.8           | 24.9      |
| 22                              | 月 | ○  | ○  |      | ●  | ワンローフ型食パン<br>煮込みハンバーグ<br>米粉ミルクシチュー                                | ボーク<br>ハンバーグ、<br>鶏肉                            | 牛乳、<br>脱脂粉乳、<br>チーズ             | にんじん                 | たまねぎ、<br>グリーンピース                                             | ワンローフ型<br>食パン、<br>砂糖、<br>じゃがいも、<br>米粉 | 菜種油                 | 858             | 39.6           | 35.0      |
| 24                              | 水 | ○  | ○  |      | ○  | 麦ご飯<br>ビビンバ<br>わかめスープ                                             | 牛肉、<br>炒り卵、<br>鶏肉                              | 牛乳、<br>わかめ                      | にんじん、<br>にら、<br>こまつな | もやし、<br>たけのこ、<br>しょうが、<br>たまねぎ、<br>干ししいたけ                    | 精白米、<br>白麦、<br>砂糖                     | 菜種油、<br>白ごま、<br>ごま油 | 713             | 29.9           | 20.8      |
| 25                              | 木 | ○  |    |      | ○  | 麦ご飯<br>福岡のギョロック<br>とうがんとみそ汁<br>のりかつおふりかけ                          | ◎ギョロック、<br>豆腐、<br>油揚げ、<br>みそ、<br>のりかつお<br>ふりかけ | 牛乳、<br>わかめ                      | 青ねぎ、<br>にんじん         | とうがん、<br>たまねぎ                                                | 精白米、<br>白麦                            | 菜種油                 | 709             | 33.3           | 20.0      |
| 26                              | 金 | ○  | ○  |      | ●  | クロワッサン<br>焼きうどん<br>★フルーツ盛り合わせ                                     | 豚肉、<br>天ぷら、<br>かつお節                            | 牛乳                              | にんじん、<br>青ねぎ         | キャベツ、<br>たまねぎ、<br>もやし、<br>シャイン<br>マスカット<br>ゼリー、<br>黄桃、パイン    | クロワッサン、<br>乾めん                        | 菜種油                 | 817             | 27.6           | 37.5      |
| 29                              | 月 | ○  |    |      | ○  | 麦ご飯<br>きびなごフライ<br>だいの五目煮                                          | 豚肉、<br>だいず、<br>天ぷら                             | 牛乳、<br>きびなご<br>フライ、<br>昆布       | にんじん、<br>いんげん        | こんにゃく、<br>たけのこ                                               | 精白米、<br>白麦、<br>砂糖                     | 菜種油                 | 755             | 33.1           | 19.0      |
| 30                              | 火 |    | ○  |      | ○  | 柏型パン<br>ドライカレー<br>とうもろこしのミルクスープ<br>能古島の甘夏ゼリー                      | 豚肉、<br>だいず、<br>鶏肉                              | 牛乳、<br>練乳                       | にんじん、<br>ピーマン        | たまねぎ、<br>なす、<br>コーン、<br>◎甘夏ゼリー                               | 柏型パン、<br>でん粉                          | 菜種油                 | 721             | 31.9           | 23.9      |
| 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～<br>38.5※  | 17.1～<br>25.7※ |           |
|                                 |   |    |    |      |    |                                                                   |                                                |                                 |                      |                                                              | 8月・9月分平均栄養量                           | 776                 | 32.9            | 25.3           |           |

## 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 … 九州産  
・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（ギョロク）… 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

&lt;一部市内産使用&gt;

- ・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 |
| えのきだけ  | 福岡 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。