

| 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                                       | 黄色の仲間                                                 | 緑の仲間                                                       | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|    |   |    |    |    |    |                                                         | おもに体をつくるもとになる                              | おもにエネルギーのもとになる                                        | おもに体の調子を整えるもとになる                                           |              |           |        |
| 4  | 火 | ○  |    |    | ○  | ぶどうねじりパン<br>だいず入りかりんとう<br>汁ビーフン                         | 牛乳、だいず、鶏肉                                  | ぶどうねじりパン、<br>でん粉、米粉、<br>さつまいも、<br>菜種油、砂糖、<br>ビーフン、ごま油 | 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                  | 594          | 21.3      | 19.5   |
| 5  | 水 | ○  | ○  |    | ○  | 麦ご飯<br>ポークカレー<br>こまつなの炒めもの                              | 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、<br>チーズ、しらす干し                   | 精白米、白麦、<br>じゃがいも、菜種油                                  | にんじん、たまねぎ、<br>こまつな、もやし、<br>キャベツ                            | 610          | 22.1      | 16.1   |
| 6  | 木 | ○  | ○  |    | ○  | コッペパン<br>黒豆きなこクリーム<br>チキンのトマト煮<br>ツナとマカロニの<br>ドレッシングサラダ | 牛乳、鶏肉、<br>ツナ油漬け                            | コッペパン、<br>黒豆きなこクリーム、<br>じゃがいも、<br>菜種油、砂糖、<br>マカロニ     | にんじん、トマト、<br>たまねぎ、キャベツ、<br>きゅうり、コーン                        | 653          | 26.6      | 28.5   |
| 7  | 金 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>わかめうどん<br>野菜炒め<br>姪浜のりのふりかけ                      | 牛乳、鶏肉、<br>かまぼこ、油揚げ、<br>わかめ、豚肉、<br>◎のりのふりかけ | 精白米、白麦、乾めん、<br>菜種油                                    | にんじん、青ねぎ、<br>たまねぎ、こまつな、<br>キャベツ                            | 541          | 22.5      | 13.6   |
| 10 | 月 | ○  | ○  |    | ○  | 減量おさつパン<br>豆乳リゾット<br>ほうれんそうのソテー<br>ヨーグルト                | 牛乳、鶏肉、豆乳、<br>ロースハム、ヨーグルト                   | おさつパン、<br>精白米、菜種油                                     | にんじん、パセリ、<br>たまねぎ、しめじ、<br>えのきたけ、<br>ほうれんそう、<br>キャベツ、コーン    | 579          | 24.3      | 18.6   |
| 11 | 火 | ○  | ○  |    | ○  | 黒糖パン<br>ホキフライ<br>中華スープ<br>りんご<br>◀「いいな、いい歯。」週間▶         | 牛乳、ホキフライ、<br>鶏肉                            | 黒糖パン、菜種油                                              | にんじん、こまつな、<br>たまねぎ、たけのこ、<br>きくらげ、<br>干しいたけ、りんご             | 584          | 27.2      | 19.0   |
| 12 | 水 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>高野豆腐のうま煮<br>だいこんサラダ<br>かつおふりかけ (鶏卵・ごま)           | 牛乳、鶏肉、<br>高野豆腐、竹輪、<br>ロースハム、<br>かつおふりかけ    | 精白米、白麦、菜種油、<br>砂糖、白ごま、<br>マヨネーズ                       | にんじん、たまねぎ、<br>えだまめ、たけのこ、<br>干しいたけ、<br>◎しょうが、<br>◎だいこん、きゅうり | 617          | 25.2      | 22.8   |
| 13 | 木 | ○  | ○  |    | ○  | 食パン<br>能古島のマーマレード<br>さつまいものクリームシチュー<br>ベーコンソテー          | 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、<br>チーズ、ベーコン                    | 食パン、<br>◎マーマレード、<br>さつまいも、菜種油、<br>小麦粉、バター             | にんじん、たまねぎ、<br>こまつな、キャベツ、<br>コーン                            | 617          | 22.9      | 22.1   |

- ・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。
  - ・11月の行事食は、11月7～13日の「いいな、いい歯。」週間と「大相撲九州場所」にちなんだ献立です。
- ★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。



11月7日～13日は「いいな、いい歯。」週間です！  
よく噛んで食べると体に良いこと  
『ひみこのはがい〜ぜ』

◇ 弥生時代の人々は現代人より6倍も噛む回数が多かったことから『ひみこのはがい〜ぜ』という標語が作られました。  モグモグ

**ひ 肥満予防**  
満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぐ。  

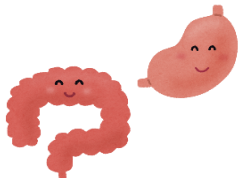

**み 味覚の発達**  
食べ物の味がよくわかる。  


**こ 言葉はっきり**  
口まわりの筋肉が鍛えられ、表情も豊かになる。  


**の 脳の発達**  
脳の働きが活発になり、集中力や記憶力を高める。  


**は 歯の病気予防**  
唾液が分泌され口の中がきれいになる。  


**が がんの予防**  
唾液には、発がん物質の毒性を弱める作用があるといわれている。  


**い 胃腸を元気に**  
食べ物が消化吸収されやすくなる。  


**ぜ 全力投球**  
歯を食いしばることで力が湧く。  


★子どもにしっかり噛ませる工夫★

①日々の食事を、時々噛み応えのあるメニューに置き換えてみる。



白ごはん



ハンバーグ



サンドイッチ



素うどん

噛む回数アップ! 噛む力アップ!



雑穀ごはん



骨付きチキン



パンの耳付きサンドイッチ



具だくさんうどん

②調理を工夫する。  
・子どもが普段食べている大きさより少し、大きめに食材を切る。

③食材を工夫する。  
・弾力のある食材 (こんにゃく・油揚げなど) や食物繊維の多い食材 (豆・根野菜・きのこなど) を多く用いる。  
・食感の違う食材を組み合わせる。

| 日                               | 曜 | はし | ス<br>プ<br>ー<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                                            | 黄色の仲間                                                | 緑の仲間                                                                | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g)   | 脂質<br>(g)      |
|                                 |   |    |                  |                  |        |                                                   | おもに体をつくるものになる                                   | おもにエネルギーのもとになる                                       | おもに体の調子を整えるものになる                                                    |                 |                |                |
| 14                              | 金 | ○  |                  |                  | ○      | 麦ご飯<br>タルタルソース<br>チキン南蛮<br>はくさいのみそ汁               | 牛乳、鶏肉、豆腐、<br>油揚げ、わかめ、みそ                         | 精白米、白麦、<br>ノンエッグタルタルソース、<br>でん粉、米粉、菜種油、<br>砂糖、じゃがいも  | 根深ねぎ、にんじん、<br>はくさい                                                  | 655             | 26.7           | 24.9           |
| 17                              | 月 | ○  |                  |                  | ○      | 麦ご飯<br>木の葉丼<br>すまし汁<br>アーモンド入り味付煮干し               | 牛乳、鶏肉、◎鶏卵、<br>天ぷら、豆腐、わかめ、<br>アーモンド入り味付煮干し<br>生ふ | 精白米、白麦、菜種油、<br>砂糖                                    | にんじん、<br>◎しゅんぎく、<br>たまねぎ、<br>干ししいたけ、<br>青ねぎ、えのきたけ                   | 580             | 25.7           | 18.1           |
| 18                              | 火 |    |                  | ○                | ○      | 減量チーズツイスト<br>きのこスパゲッティ<br>和風サラダ<br>さつまいもとくりの米粉タルト | 牛乳、ベーコン、<br>ツナ油漬け、わかめ                           | チーズツイスト、<br>スパゲッティ、<br>菜種油、砂糖、<br>さつまいもとくりの<br>米粉タルト | にんじん、パセリ、<br>たまねぎ、しめじ、<br>マッシュルーム、<br>エリンギ、<br>干ししいたけ、<br>キャベツ、きゅうり | 672             | 24.0           | 28.0           |
| 19                              | 水 | ○  |                  |                  | ○      | 麦ご飯<br>きびなごフライ<br>★ちゃんこ                           | 牛乳、<br>きびなごフライ、<br>鶏肉、鶏肉だんご                     | 精白米、白麦、菜種油、<br>さといも                                  | みずな、にんじん、<br>はくさい、根深ねぎ、<br>えのきたけ、<br>干ししいたけ                         | 570             | 25.4           | 14.2           |
| 20                              | 木 | ○  | ○                |                  | ○      | ワンローフ型食パン<br>照り焼きハンバーグ<br>あさりのクリームチャウダー           | 牛乳、<br>ボークハンバーグ、<br>鶏肉、あさり、<br>脱脂粉乳             | ワンローフ型食パン、<br>砂糖、でん粉、<br>菜種油、小麦粉、<br>バター             | にんじん、パセリ、<br>◎だいこん、たまねぎ                                             | 635             | 30.0           | 27.3           |
| 21                              | 金 | ○  |                  |                  | ○      | 麦ご飯<br>豆腐のチゲ風<br>ひじきの炒め煮<br>みかん                   | 牛乳、豚肉、豆腐、<br>みそ、天ぷら、ひじき                         | 精白米、白麦、菜種油、<br>砂糖                                    | しらたき、にら、<br>にんじん、◎だいこん、<br>はくさい、キムチ漬、<br>キャベツ、みかん                   | 553             | 21.2           | 14.0           |
| 25                              | 火 | ○  | ○                |                  | ○      | 麦ご飯<br>ハヤシライス<br>ブロッコリーのソテー                       | 牛乳、牛肉、脱脂粉乳、<br>チーズ、ロースハム                        | 精白米、白麦、菜種油                                           | にんじん、たまねぎ、<br>マッシュルーム、<br>ブロッコリー、キャベツ                               | 640             | 21.8           | 21.7           |
| 26                              | 水 | ○  |                  |                  | ○      | 減量キャロットパン<br>ちゃんぽん<br>レバーとれんこんのから揚げ<br>プチピーチゼリー   | 牛乳、豚肉、<br>いか、天ぷら、<br>鶏レバーのから揚げ                  | キャロットパン、<br>中華めん、菜種油                                 | にんじん、青ねぎ、<br>キャベツ、たまねぎ、<br>もやし、きくらげ、<br>れんこん、<br>プチピーチゼリー           | 594             | 25.2           | 21.9           |
| 27                              | 木 | ○  |                  |                  | ○      | 麦ご飯<br>さけの塩焼き<br>みそ汁<br>おからの炒り煮                   | 牛乳、さけ、豆腐、<br>油揚げ、わかめ、<br>みそ、鶏肉、おから              | 精白米、白麦、<br>じゃがいも、<br>菜種油、砂糖                          | 根深ねぎ、にんじん、<br>たまねぎ、青ねぎ、<br>干ししいたけ                                   | 557             | 29.0           | 15.1           |
| 28                              | 金 |    | ○                |                  | ○      | 背割り米粉パン<br>カレービーンズ<br>じゃがいもと卵のスープ                 | 牛乳、豚肉、だいず、<br>鶏肉、◎鶏卵                            | 背割り米粉パン、<br>菜種油、じゃがいも                                | にんじん、たまねぎ、<br>えだまめ、こまつな                                             | 603             | 31.5           | 22.3           |
| 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※ |
|                                 |   |    |                  |                  |        |                                                   |                                                 |                                                      | 11月分平均栄養量                                                           | 603             | 25.1           | 20.4           |

● 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 … 九州産

- 【福岡市内産農水産物】
- ◎鶏卵 … 西区西浦
- ◎のり（のりのふりかけ）… 西区姪浜
- ◎甘夏（マーマレード）… 西区能古島
- ◎しょうが … 西区金武
- ◎だいこん … 西区北崎
- ◎しゅんぎく … 西区元岡

- <一部市内産使用>
- ・にんじん … 西区金武
- ・ほうれんそう … 西区元岡
- ・キャベツ … 早良区入部
- ・青ねぎ … 東区箱崎
- ・根深ねぎ … 東区和白
- ・こまつな … 西区元岡

|        |                        |
|--------|------------------------|
| さつまいも  | 大分 熊本 宮崎 鹿児島 徳島        |
| さといも   | 大分 熊本 愛媛               |
| じゃがいも  | 北海道                    |
| にんじん   | 福岡市 長崎 大分 熊本 北海道       |
| たまねぎ   | 北海道                    |
| れんこん   | 佐賀                     |
| にら     | 福岡 大分 熊本 宮崎            |
| パセリ    | 福岡 佐賀 大分 熊本            |
| ほうれんそう | 福岡市 福岡 佐賀 熊本 群馬        |
| キャベツ   | 福岡市 福岡 大分 熊本 宮崎 鹿児島 群馬 |
| きゅうり   | 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島  |
| 青ねぎ    | 福岡市 福岡 大分              |
| 根深ねぎ   | 福岡市 福岡 長崎 大分 熊本 鹿児島    |
| はくさい   | 大分 熊本 鹿児島              |
| えのきたけ  | 福岡 長崎 宮崎               |
| しめじ    | 福岡                     |
| エリンギ   | 福岡                     |
| こまつな   | 福岡市 福岡 長崎              |
| ブロッコリー | 福岡 長崎 熊本               |
| みずな    | 福岡                     |
| 太もやし   | 福岡                     |
| みかん    | 福岡                     |
| りんご    | 青森                     |

※ 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。

郷土料理を知ろう

チキン南蛮  
（宮崎県）

「チキン南蛮」は、宮崎県の郷土料理です。衣をつけて揚げた鶏肉を甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけて食べます。今から70年ぐらい前、宮崎県北部にある延岡市のレストランで考えられ、その後、全国に広まりました。甘酸っぱいタレとタルタルソースの味がよく合い、ごはんがすすむおかずです。今月の給食に登場する「チキン南蛮」は、鶏肉にでん粉と米粉をつけて揚げ、甘酢のタレをからめています。タルタルソースをかけて食べましょう。

