

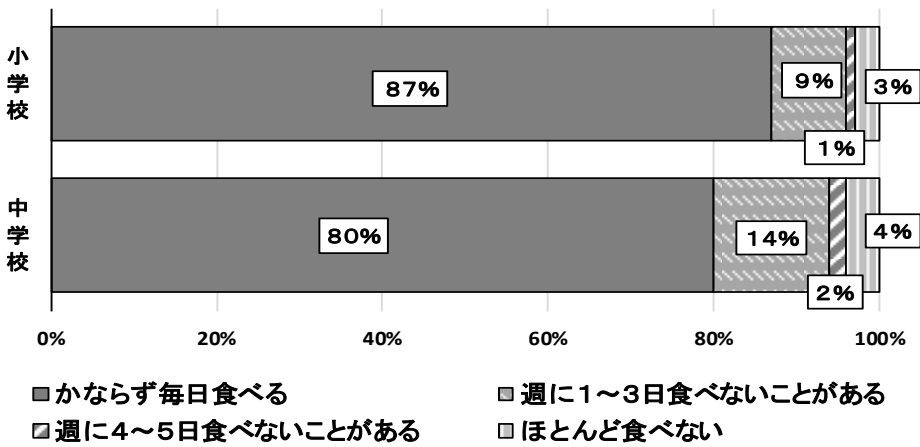
日	曜	は	し	ス	フ	牛	乳	献立	食材と主な働き						栄養量		
									おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
									魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
1	月	○				○		麦ご飯 ししゃもフライ はるさめスープ だいずふりかけ	豚肉、 だいずふりかけ	牛乳、 ししゃもフライ	ほうれんそう、 にんじん	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 はるさめ	菜種油	694	23.6	17.4
2	火	○				○		麦ご飯 おでん ほうれんそうの炒めもの ひじきのつくだ煮	鶏肉、 うずら卵、 厚揚げ、 竹輪	牛乳、 しらす干し、 ひじきの つくだ煮	ほうれんそう	こんにゃく、 ◎だいこん、 もやし、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 さといも	菜種油、 白ごま	751	31.7	22.4
3	水	○	○			○		黒糖ねじりパン はくさいのクリーム煮 野菜ソテー 粉末キャラメル	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 パセリ	はくさい、 たまねぎ、 ◎キャベツ、 コーン	黒糖ねじりパン、 じゃがいも、 小麦粉、 粉末キャラメル	菜種油、 バター	802	32.0	27.6
4	木	○				○		麦ご飯 親子煮込み丼 だいこんのみそ汁 味付煮干し	鶏肉、 ◎鶏卵、 厚揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ、 味付煮干し	にんじん、 ◎しゅんぎく、 青ねぎ	たまねぎ、 干ししいたけ、 ◎だいこん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	760	33.4	23.0
5	金	○	○			○		ぶどうパン ポークビーンズ キャベツのドレッシングソテー ヨーグルト	豚肉、 だいず、 チキンウィンナー	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 パセリ、 トマト	たまねぎ、 ◎キャベツ、 コーン	ぶどうパン、 じゃがいも	菜種油、 乳化 ドレッシング	825	35.2	28.3
8	月	○				○		麦ご飯 いわしのぬかみそ炊き すいとん わかめふりかけ	いわし、 鶏肉、 油揚げ	牛乳、 わかめふりかけ	にんじん、 青ねぎ	◎しょうが、 ◎だいこん、 はくさい、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 砂糖、 小麦粉、 白玉粉		691	27.3	15.6

- ・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770kcalの場合の基準量（g）を参考に記載しています。
- ・12月の行事食は、12月22日の「冬至」にちなんだものです。

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

1週間のうちに何日朝食を食べていますか？



2025年6月に福岡市の小学校(3～6年生)、中学校全学年で朝食喫食調査を実施しました。「1週間のうちに何日朝食を食べていますか？」という質問に対して「かならず毎日食べる」と回答したのは、小学校で87%、中学校で80%でした。朝食をとらない理由として「食べる時間がない」、「食べたくない(食欲がない)」が小中ともに多いようです。

朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



食べる時間がありません

前日、眠りにつく時間が遅くなっていませんか。早寝早起きを心がけて、朝食の時間を確保しましょう。朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、だんだんと寝つきもよくなります。



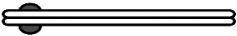
おなかがすいていません

夕ごはんを早めにすませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、出かける前と、帰ったあとに分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



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			
							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				
							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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
9	火	○			○	麦ご飯 豆腐のうま煮 野菜炒め	豚肉、 豆腐、 みそ、 天ぷら	牛乳	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	723	30.1	19.1
10	水	○	○		○	ミルク丸パン アルボンティガス かぶのポトフ みかん	ポークボール、 鶏肉	牛乳	トマト、 パセリ、 にんじん	たまねぎ、 はくさい、 ◎かぶ、 みかん	ミルク丸パン、 砂糖	菜種油	833	35.0	34.6
11	木	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいずの五目煮 即席漬	さば、 豚肉、 だいず、 天ぷら	牛乳、 昆布	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 れんこん、 はくさい	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	819	35.9	29.4
12	金	○			○	減量ほうれんそうパン 豆乳ごまタンタン麺 レバーとじゃがいものから揚げ プチりんごゼリー	豚肉、 みそ、 豆乳、 鶏レバーの から揚げ	牛乳	にんじん、 こまつな	たけのこ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 プチりんごゼリー	ほうれんそう パン、 中華めん、 砂糖、 じゃがいも	菜種油、 白ごま、 ごま油	802	29.7	30.9
15	月	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 れんこんサラダ	鶏肉、 がんもどき、 ツナ水煮	牛乳	にんじん	こんにゃく、 たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 きゅうり、 れんこん、 コーン	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま、 マヨネーズ	801	30.4	28.1
16	火	○			○	麦ご飯 カレーうどん チンゲンサイのソテー	鶏肉、 かまぼこ、 ロースハム	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ	根深ねぎ、 たまねぎ、 もやし、 ◎キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 乾めん、 でん粉	菜種油	716	25.7	16.2
17	水	○	○		○	背割りコッペパン トマトケチャップ ボイルドソーセージ かぼちゃのクリームスープ キャベツのソテー プチ洋なしゼリー	ポーク ウインナー、 鶏肉	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	かぼちゃ、 ◎ブロッコリー、 にんじん	たまねぎ、 ◎キャベツ、 プチ洋なしゼリー	背割り コッペパン、 小麦粉	菜種油、 バター	807	31.7	34.9
18	木	○			○	麦ご飯 福岡野菜のメンチカツ はかた地どりの水炊き 姪浜の味付けのり	◎メンチカツ、 鶏肉、 豆腐	牛乳、 ◎のり	みずな	はくさい、 根深ねぎ、 えのきたけ、 干しいたけ、 かぼす果汁	精白米、 白麦	菜種油	758	30.5	24.9
19	金	○	○		○	ミルククレセントロールパン 鶏の照り焼き ジュリエヌスープ ケーキ	鶏の照り焼き、 豚肉、 ベーコン	牛乳	にんじん、 パセリ	たまねぎ、 ◎キャベツ	ミルククレセント ロールパン、 チョコレート ケーキ	菜種油	710	31.2	27.7
22	月	○	○		○	麦ご飯 チキンカレー フレンチサラダ	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん	たまねぎ、 ◎キャベツ、 きゅうり	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	774	25.8	23.5
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※	
											12月分平均栄養量		767	30.6	25.2

郷土料理を知らう



水炊きは、福岡県を代表する郷土料理です。鶏肉を骨ごと煮込んだスープの中に、季節に合わせた野菜を加えた鍋料理です。ポン酢やゆずこしょうなどで好みの味つけにして食べます。鍋料理ですが、寒い冬だけでなく、1年を通して食べられています。

給食の水炊きは、昆布でだしをとり、はかた地どりとたくさんの野菜を煮込んで味つけをし、かぼすの果汁で香りづけをしています。はかた地どりのうま味がたっぷりの水炊きを味わってください。

はかた地どりの水炊き (福岡県)



● 今月の食材の予定産地 ●

- 主食
・米飯、米粉パン
・パン（小麦）
○牛乳
○肉類
・牛肉
・豚肉、鶏肉
- … 福岡県産
… カナダ、アメリカ産
… 九州産

… 九州産
… 九州産

- 【福岡市内産農水産物】
◎鶏卵
◎しょうが
◎だいこん
◎しゅんぎく
◎キャベツ
◎かぶ
◎フロッコリー
◎のり（のりのふりかけ）
◎しゅんぎく（メンチカツ）
- … 西区西浦
… 早良区内野
… 西区北崎
… 西区元岡
… 早良区入部
… 西区金武
… 早良区入部
… 西区姪浜
… 西区元岡

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

※ 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。

さといも	大分 熊本 宮崎 鹿児島 愛媛
じゃがいも	長崎 鹿児島 北海道
にんじん	福岡市 長崎 大分 熊本 宮崎
たまねぎ	北海道 兵庫 愛媛
れんこん	佐賀
かぼちゃ	ニューカレドニア メキシコ
パセリ	福岡 佐賀 大分 熊本
ほうれんそう	福岡市 福岡 熊本
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
根深ねぎ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
はくさい	長崎 大分 熊本 鹿児島
チンゲンサイ	福岡 佐賀 大分 熊本
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎
こまつな	福岡市 福岡
みずな	福岡
太もやし	福岡
うんしゅうみかん	福岡