



日	曜	献立名					おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	おかず		赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
										(kcal)	(g)	(g)
8	木	麦ごはん	○	行事食 郷土料理 (福岡)	煮魚(福岡産ぶり) がめ煮 ヨーグルト		牛乳、ぶり、鶏肉、 ヨーグルト	精白米、白麦、砂糖、 でん粉、菜種油、 さといも	しょうが、こんにゃく、 にんじん、ごぼう、 干しいたけ、 れんこん、さやいんげん	568	27.0	17.5
9	金	横割り ミルク 丸パン	○	中濃ソース	ヒレカツ 野菜スープ ポイルキャベツ		牛乳、ヒレカツ、鶏肉	横割りミルク丸パン、 菜種油、じゃがいも、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 セロリー、パセリ、 キャベツ	474	25.4	16.9
13	火	麦ごはん	○		ビーフカレー ほうれんそうとコーンのソテー ココア		牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、しらす干し	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 ココア	にんじん、たまねぎ、 にんにく、ほうれんそう、 コーン、キャベツ	528	20.3	15.2
14	水	麦ごはん	○		中華丼 みそ汁 ぼんかん		牛乳、豚肉、おきえび、 豆腐、油揚げ、わかめ、 麦みそ、米みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 ごま油、でん粉、 じゃがいも	にんじん、はくさい、 たまねぎ、たけのこ、 チンゲンサイ、きくらげ、 干しいたけ、しょうが、 にんにく、青ねぎ、 ぼんかん	511	21.8	13.3
15	木	麦ごはん (減量)	○	名物料理 (福岡)	鶏肉のおかか焼き とんこつラーメン		牛乳、鶏肉、かつお節、 焼き豚	精白米、白麦、 でん粉、乳化ドレッシング、 中華めん、菜種油	たまねぎ、もやし、 きくらげ、青ねぎ、 にんにく	564	30.9	20.3
16	金	キャロット パン	○	中濃ソース	かれいフライ ブロッコリーポテトスープ		牛乳、かれいフライ、 鶏肉、脱脂粉乳、 生クリーム	キャロットパン、 菜種油、じゃがいも、 バター、小麦粉	ブロッコリー、たまねぎ	582	27.3	23.4
19	月	五目鶏飯	○		★いわしのゆずすだちおろし煮 すまし汁		牛乳、鶏肉、油揚げ、 いわしのゆずすだちおろし煮、 豆腐、かまぼこ、 わかめ	精白米、白麦、 菜種油	にんじん、ごぼう、 干しいたけ、 たまねぎ、えのきたけ、 青ねぎ	512	26.3	17.9
20	火	ワンローフ型 食パン	○	黒豆 きな粉 スプレッド	ポークビーンズ アーモンドドレッシングサラダ		牛乳、豚肉、ベーコン、 だいず	ワンローフ型食パン、 黒豆きな粉スプレッド、 じゃがいも、菜種油、 アーモンド、砂糖	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、きゅうり	540	22.9	24.7
21	水	麦ごはん	○	ひじきの つくだ煮	レバーとじゃがいもの揚げ煮 肉団子スープ		牛乳、ひじきのつくだ煮、 鶏レバーのから揚げ、 ミートボール	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、緑豆春雨、 ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 たけのこ、チンゲンサイ	528	20.8	16.5
22	木	ほうれんそう パン	○		オムレツ・デミグラスソースかけ かぼちゃのスープ煮		牛乳、 プレーンオムレツ、 鶏肉	ほうれんそうパン、 砂糖、でん粉、 菜種油	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 セロリー、パセリ	539	24.9	22.6

あけましておめでとうございます！

年末年始はゆっくり過ごすことができましたか。行事食を食べる機会があった人もいるかもしれませんね。

1月8日 正月献立 麦ごはん 煮魚(ぶり) がめ煮 ヨーグルト

「がめ煮」

福岡県の郷土料理です。  
よせ集めるという意味の「がめくりこむ」という言葉が由来とされています。  
お正月やお祭りなど、お祝い事の時によく食べられています。  
鶏肉やごぼうなどの具材を炒めてからだし汁と調味料で煮る料理です。



「煮魚(ぶり)」

漢字では、「鰯」と書きます。  
「ハマチ」「メジロ」などと成長段階で呼び名が変わることから、「出世魚」と呼ばれています。  
冬のブリは「寒ブリ」と言って、脂がのっておいしいです。  
今回のブリは福岡産です。福岡のおいしいブリをいただきます。



日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	おかず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
									(kcal)	(g)	(g)
23	金	麦ごはん	○		豆腐のうま煮 ★パンパンジーサラダ	牛乳、豆腐、豚肉、 チキン水煮	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉、白ごま、 ごま油	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、青ねぎ、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、もやし	498	26.5	17.7
26	月	食パン	○	いちご ジャム	冬野菜のクリーム煮 野菜のドレッシングソテー	牛乳、鶏肉、ベーコン、 脱脂粉乳、チーズ、 ソナ油漬け	食パン、いちごジャム、 さつまいも、菜種油、 バター、小麦粉、 乳化ドレッシング	かぶ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、 ブロッコリー、 キャベツ、コーン、 さやいんげん	551	22.2	22.1
27	火	麦ごはん	○	のりかつお ふりかけ 郷土料理 (奈良) 天つゆ	もずくとえびの米粉かき揚げ あすか汁	牛乳、 のりかつおふりかけ、 むぎえび、もずく、 かまぼこ、鶏肉、 豆腐、米みそ	精白米、白麦、 米粉、でん粉、 菜種油	たまねぎ、にんじん、 ごぼう、はくさい、 青ねぎ、しょうが	497	19.4	13.8
28	水	麦ごはん	○		ハヤシライス フレンチサラダ パイナップル & ピーチ	牛乳、牛肉、脱脂粉乳	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 にんにく、トマト、 コーン、キャベツ、 きゅうり、黄桃、 パインアップル	568	18.8	18.4
29	木	麦ごはん (減量)	○		豚肉のみそだれかけ 冬野菜のとろみうどん	牛乳、豚肉、米みそ、 鶏肉、油揚げ	精白米、白麦、 でん粉、砂糖、 白ごま、うどん、 さといも	たまねぎ、にんじん、 だいこん、はくさい、 干しいたけ、 根深ねぎ、しょうが	492	26.3	15.0
30	金	ミルク クレセント ロール パン	○		ホキのケチャップソース焼き ポトフ あまおうタルト	牛乳、ホキ、鶏肉、 ベーコン	ミルククレセントロールパン、 砂糖、菜種油、 じゃがいも、あまおうタルト	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリー、 パセリ	576	30.1	21.0
＊材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。						1月分平均栄養量			533	24.4	18.5

- ★マークは今月の新献立です。
- ＊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。
- ＊食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」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。
- ＊形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。

がつにじゅうよっか

にちぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん

1月24日から30日は全国学校給食週間です

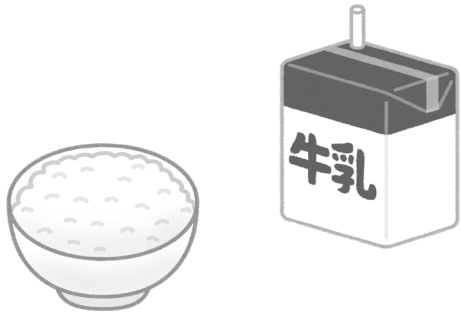
日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。当時の給食はおにぎりや塩づけ、菜っ葉の漬けものでした。

学校給食は、一時期戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により、児童の栄養状態が悪くなったことから、学校給食を必要とする声が高まり、再開することになりました。

福岡市では、昭和46年から学校給食に牛乳が出てくるようになりました。

それまでは、脱脂粉乳といって、牛乳から脂肪分を取り除き、乾燥させて粉末にしたものをお湯で溶いて出していました。

昭和57年から学校給食に米飯が登場するようになりました。



現在では、地場産物を活用して、行事食や郷土料理など、さまざまな献立が作られています。

給食を作るまでにはたくさんの人が関わっています。

また、私たちは毎日たくさんの食べ物のいのちをいただいています。

給食に関わる人や食べものに感謝して、給食を食べましょう。



たべものをつくるひと



たべものをとどけるひと



きゅうしよくの  
こんだてを  
かんがえるひと  
(えいようきょうゆ)



きゅうしよくをつくるひと



日	曜	献立名					おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	おかず		赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
										(kcal)	(g)	(g)
8	木	麦ごはん	○	行事食 郷土料理 (福岡)	煮魚(福岡産ぶり) がめ煮 ヨーグルト		牛乳、ぶり、鶏肉、 ヨーグルト	精白米、白麦、砂糖、 でん粉、菜種油、 さといも	しょうが、こんにゃく、 にんじん、ごぼう、 干しいたけ、 れんこん、さやいんげん	707	31.8	18.9
9	金	横割り ミルク 丸パン	○	中濃ソース	ヒレカツ 野菜スープ ポイルキャベツ		牛乳、ヒレカツ、鶏肉	横割りミルク丸パン、 菜種油、じゃがいも、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 セロリー、パセリ、 キャベツ	667	37.7	21.7
13	火	麦ごはん	○		ビーフカレー ほうれんそうとコーンのソテー ココア		牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、しらす干し	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 ココア	にんじん、たまねぎ、 にんにく、ほうれんそう、 コーン、キャベツ	683	25.0	17.8
14	水	麦ごはん	○		中華丼 みそ汁 ぼんかん		牛乳、豚肉、おきえび、 豆腐、油揚げ、わかめ、 麦みそ、米みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 ごま油、でん粉、 じゃがいも	にんじん、はくさい、 たまねぎ、たけのこ、 チンゲンサイ、きくらげ、 干しいたけ、しょうが、 にんにく、青ねぎ、 ぼんかん	658	26.8	15.0
15	木	麦ごはん (減量)	○	名物料理 (福岡)	鶏肉のおかか焼き とんこつラーメン		牛乳、鶏肉、かつお節、 焼き豚	精白米、白麦、 でん粉、乳化ドレッシング、 中華めん、菜種油	たまねぎ、もやし、 きくらげ、青ねぎ、 にんにく	712	39.0	24.4
16	金	キャロット パン	○	中濃ソース	かれいフライ ブロッコリーポテトスープ		牛乳、かれいフライ、 鶏肉、脱脂粉乳、 生クリーム	キャロットパン、 菜種油、じゃがいも、 バター、小麦粉	ブロッコリー、たまねぎ	676	31.3	26.9
19	月	五目鶏飯	○		★いわしのゆずすだちおろし煮 すまし汁		牛乳、鶏肉、油揚げ、 いわしのゆずすだちおろし煮、 豆腐、かまぼこ、 わかめ	精白米、白麦、 菜種油	にんじん、ごぼう、 干しいたけ、 たまねぎ、えのきたけ、 青ねぎ	605	30.3	19.5
20	火	ワンローフ型 食パン	○	黒豆 きな粉 スプレッド	ポークビーンズ アーモンドドレッシングサラダ		牛乳、豚肉、ベーコン、 だいず	ワンローフ型食パン、 黒豆きな粉スプレッド、 じゃがいも、菜種油、 アーモンド、砂糖	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、きゅうり	686	29.3	29.1
21	水	麦ごはん	○	ひじきの つくだ煮	レバーとじゃがいもの揚げ煮 肉団子スープ		牛乳、ひじきのつくだ煮、 鶏レバーのから揚げ、 ミートボール	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、緑豆春雨、 ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 たけのこ、チンゲンサイ	681	25.7	19.4
22	木	ほうれんそう パン	○		オムレツ・デミグラスソースかけ かぼちゃのスープ煮		牛乳、 プレーンオムレツ、 鶏肉	ほうれんそうパン、 砂糖、でん粉、 菜種油	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 セロリー、パセリ	625	28.5	25.1

あけましておめでとうございます！

ねんまつねんし 年末年始はゆっくり過ごすことができましたか。行事食を食べる機会があった人もいるかもしれませんね。

がつようか しょうがつこんだて むぎ にざかな に 1月8日 正月献立 麦ごはん 煮魚(ぶり) がめ煮 ヨーグルト

「がめ煮」  
福岡県の郷土料理です。  
よせ集めるという意味の「がめくりこむ」という言葉が由来とされています。  
お正月やお祭りなど、お祝い事の時によく食べられています。  
鶏肉やごぼうなどの具材を炒めてからだし汁と調味料で煮る料理です。



「煮魚(ぶり)」  
漢字では、「鰯」と書きます。  
「ハマチ」「メジロ」などと成長段階で呼び名が変わることから、「出世魚」と呼ばれています。  
冬のブリは「寒ブリ」と言って、脂がのっておいしいです。  
今回のブリは福岡産です。福岡のおいしいブリをいただきます。



日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	おかず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
									(kcal)	(g)	(g)
23	金	麦ごはん	○		豆腐のうま煮 ★パンパンジーサラダ	牛乳、豆腐、豚肉、 チキン水煮	精白米、白麦、 菜種油、三温糖、 でん粉、白ごま、 ごま油	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、青ねぎ、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、もやし	636	33.2	21.0
26	月	食パン	○	いちご ジャム	冬野菜のクリーム煮 野菜のドレッシングソテー	牛乳、鶏肉、ベーコン、 脱脂粉乳、チーズ、 ツナ油漬け	食パン、いちごジャム、 さつまいも、菜種油、 バター、小麦粉、 乳化ドレッシング	かぶ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、 ブロッコリー、 キャベツ、コーン、 さやいんげん	710	28.4	27.4
27	火	麦ごはん	○	のりかつお ふりかけ 郷土料理 (奈良) 天つゆ	もずくとえびの米粉かき揚げ あすか汁	牛乳、 のりかつおふりかけ、 むきえび、もずく、 かまぼこ、鶏肉、 豆腐、米みそ	精白米、白麦、 米粉、でん粉、 菜種油	たまねぎ、にんじん、 ごぼう、はくさい、 青ねぎ、しょうが	642	23.9	15.8
28	水	麦ごはん	○		ハヤシライス フレンチサラダ パイナップル	牛乳、牛肉、脱脂粉乳	精白米、白麦、 菜種油、三温糖	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 にんにく、トマト、 コーン、キャベツ、 きゅうり、黄桃、 パインアップル	730	23.2	21.8
29	木	麦ごはん (減量)	○		豚肉のみそだれかけ 冬野菜のとろみうどん	牛乳、豚肉、米みそ、 鶏肉、油揚げ	精白米、白麦、 でん粉、三温糖、 白ごま、うどん、 さといも	たまねぎ、にんじん、 だいこん、はくさい、 干しいたけ、 根深ねぎ、しょうが	613	32.7	17.2
30	金	ミルク クレセント ロール パン	○		ホキのケチャップソース焼き ポトフ あまおうタルト	牛乳、ホキ、鶏肉、 ベーコン	ミルククレセントロールパン、 砂糖、菜種油、 じゃがいも、あまおうタルト	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリー、 パセリ	672	36.8	23.3
＊材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。						1月分平均栄養量			669	30.2	21.5

★マークは今月の新献立です。  
＊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。  
＊食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」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。  
＊形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。

がつにじゅうよっか

にち

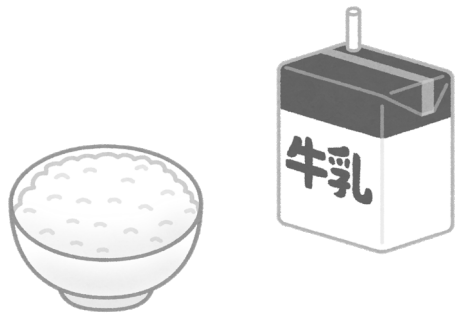
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

1月24日から30日は全国学校給食週間です

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。当時の給食はおにぎり塩ざけ、菜っ葉の漬けものでした。

学校給食は、一時期戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により、児童の栄養状態が悪くなったことから、学校給食を必要とする声が高まり、再開することになりました。

福岡市では、昭和46年から学校給食に牛乳が出てくるようになりました。  
それまでは、脱脂粉乳といって、牛乳から脂肪分を取り除き、乾燥させて粉末にしたものをお湯で溶いて出していました。  
昭和57年から学校給食に米飯が登場するようになりました。



現在では、地場産物を活用して、行事食や郷土料理など、さまざまな献立が作られています。  
給食を作るまでにはたくさんの人が関わっています。  
また、私たちは毎日たくさんの食べ物のいのちをいただいています。  
給食に関わる人や食べものに感謝して、給食を食べましょう。



たべものをつくるひと



たべものをとどけるひと



きゅうしょくの  
こんだてを  
かんがえるひと  
(えいようきょうゆ)



きゅうしょくを  
つくるひと