

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)	脂肪 (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			
2	月	○				○		麦ご飯 揚げぎょうざ 八宝菜	ぎょうざ、 豚肉、 うすら卵、 いか、 えび	牛乳	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 はくさい、 たけのこ、 きくらげ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 でん粉	菜種油	756	32.7	19.6
3	火	○				○		麦ご飯 煮魚（いわし） だぶ 節分豆	いわし、 鶏肉、 焼き豆腐、 かまぼこ、 節分豆	牛乳	にんじん、 いんげん	◎しょうが、 こんにゃく、 ごぼう、 れんこん、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 砂糖、 さといも、 でん粉		721	32.2	17.4
4	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 あさりの米粉ミルクチャウダー キャベツのソテー	ウインナー ソーセージ、 鶏肉、 あさり	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 パセリ	◎だいこん、 たまねぎ、 ◎キャベツ	背割り コッペパン、 米粉	菜種油	748	34.0	32.4
5	木	○				○		麦ご飯 衣笠丼 みそ汁	鶏肉、 ◎鶏卵、 油揚げ、 豆腐、 みそ	牛乳、 わかめ	にんじん	たまねぎ、 根深ねぎ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	770	31.0	24.7
6	金	○	○			○		ぶどうねじりパン ボークシチュー キャベツのドレッシングソテー ヨーグルト	豚肉、 ウインナー ソーセージ	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ、 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎キャベツ、 コーン	ぶどうねじり パン、 じゃがいも	菜種油、 乳化 ドレッシング	845	32.4	28.9
9	月	○				○		麦ご飯 豆腐の中華煮 野菜のじゃこ炒め	豚肉、 豆腐	牛乳、 しらす干し	にんじん	たけのこ、 根深ねぎ、 たまねぎ、 きくらげ、 ◎キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	707	29.7	18.4
10	火	○	○			○		ココアロールパン クリームリゾット 海藻サラダ アーモンド入り味付煮干し	鶏肉、 ベーコン、 ツナ水煮	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ、 海藻ミックス、 アーモンド入り 味付煮干し	にんじん、 パセリ	たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎キャベツ、 きゅうり	ココア ロールパン、 精白米、 小麦粉、 砂糖	菜種油、 バター	818	30.5	36.0
12	木	○				○		減量ほうれんそうパン みそちゃんぽん レバーとれんこんのから揚げ プチ洋なしゼリー プチりんごゼリー	豚肉、 いか、 天ぷら、 みそ、 鶏レバーの から揚げ	牛乳	にんじん、 青ねぎ	はくさい、 もやし、 きくらげ、 れんこん、 プチ洋なしゼリー、 プチりんごゼリー	ほうれんそう パン、 中華めん	菜種油、 白ごま、 ごま油、	810	32.4	29.0

- ・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770kcalの場合の基準量（g）を参考に記載しています。
- ・2月の行事食は、2月3日の「節分」にちなんだものです。
- ・★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。

今月の給食には、市内産の「しょうが」を使用しています。市内では、主に早良区内野で「しょうが」の生産が行われています。

しょうがの豆知識

しょうがには、爽やかな香りと辛みがあるため、生のまま薬味として使ったり、和食や中華料理などに入れて、料理の風味をよくしたりします。

<しょうがのパワー>



しょうがの辛み成分や香り成分には、いろいろな働きがあるため、しょうがを食べることで、様々な効果があります。

- 血行を促進し、体を温める。
- 免疫力をアップし、風邪を予防する。
- 胃腸の働きを助け、消化吸収がよくなる。
- 食欲を増進する。
- 殺菌作用があり食中毒を防ぐ。



給食では、煮魚、豚肉のしょうが煮、麻婆豆腐、厚揚げの五目煮、手作りルウのチキンカレー、沖縄そばなど、様々な献立にしょうがを使っています。

～ 生産者にインタビュー ～

早良区内野のしょうがの生産者の方にお話をうかがいました。



Q. しょうが作りをはじめたきっかけは？

A. サラリーマンを辞めて、18年前に農業を始めました。森のような土地を開墾して、いろいろなものを作ってみましたが、日当たり不良や獣害などなかなか上手くいかない中、とても上手にできたのがしょうが作りでした。

Q. おいしいしょうが作りに必要なものはなんですか？

A. しょうがを保管する施設と水、そして寒暖差のある気候です。内野は、一定の温度で保管できる施設（地域の防空壕を活用）と、山からのきれいな湧き水が豊富に使える環境があり、寒暖差も大きいので、おいしいしょうがが作れます。

Q. 自分が作るしょうがのよさはなんですか？

A. 私が作るしょうがは、辛いだけでなく、生で食べてもおいしくてうまみもあります。

Q. 自分のしょうがが学校給食に使われることについて、どう思いますか？

A. 福岡市の子どもたちに食べていただけたらと思うと嬉しいです。

Q. しょうがをおいしく食べるおすすめの食べ方は？

A. 夏場は薬味として、ところてんや豆腐と食べたり、冬はスープや汁物に入れると体が温まっておいしいです。特におすすめは、おでんです。

Q. 子どもたちに一言メッセージをお願いします。

A. 福岡市の山の中で頑張って育てているので、少し辛いですが体にはいいので、頑張って食べてください。

日	曜	はし	スフー 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)	脂肪 (g)
13	金	○	○		○	麦ご飯 豆乳カレー ブロッコリーのソテー チーズ	鶏肉、 豆乳、 ロースハム	牛乳、 チーズ	にんじん、 ◎ブロッコリー	たまねぎ、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	806	29.5	26.3
16	月	○	○		○	食パン キャラメルクリーム ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉、 だいず、 ツナ水煮	牛乳	にんじん、 トマト	たまねぎ、 ◎キャベツ、 きゅうり	食パン、 キャラメル クリーム、 じゃがいも	菜種油、 マヨネーズ	776	34.2	29.5
17	火	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 れんこんの炒めなます 昆布のつくだ煮	鶏肉、 うずら卵、 高野豆腐、 えび、 油揚げ	牛乳、 昆布の つくだ煮	にんじん	たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 しらたき、 れんこん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	782	33.5	22.5
18	水	○			○	麦ご飯 丸天うどん ほうれんそうの炒めもの 姪浜のりのふりかけ	野菜入り 天ぷら、 鶏肉	牛乳、 しらす干し、 ◎のりの ふりかけ	にんじん、 青ねぎ、 ほうれんそう	たまねぎ、 もやし、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 乾めん、 砂糖	菜種油、 白ごま	751	32.0	15.6
19	木	○	○		○	チーズツイスト ホキフライ ジュリエンスープ いよかん	ホキフライ、 豚肉、 ベーコン	牛乳	にんじん、 パセリ	たまねぎ、 ◎キャベツ、 いよかん	チーズ ツイスト	菜種油	668	29.7	24.7
20	金	○			○	麦ご飯 鶏の照り焼き 豚汁 煮豆	鶏の照り焼き、 豚肉、 豆腐、 油揚げ、 みそ、 金時豆	牛乳	にんじん、 青ねぎ	こんにゃく、 ◎だいこん、 ごぼう	精白米、 白麦、 さといも、 砂糖		754	31.6	19.2
24	火	○	○		○	黒糖食パン じゃがいものカレー煮 こまつなのソテー ★みかんクレープ	鶏肉、 ロースハム	牛乳	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 ◎キャベツ、 えだまめ、 コーン	黒糖食パン、 じゃがいも、 砂糖、 みかんクレープ	菜種油	839	32.9	29.0
25	水	○			○	麦ご飯 すき焼き だいこんサラダ	牛肉、 焼き豆腐、 ロースハム	牛乳	にんじん、 ◎しゅんぎく	しらたき、 はくさい、 根深ねぎ、 ◎だいこん、 きゅうり	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま、 マヨネーズ	850	29.4	35.9
26	木	○			○	麦ご飯 きびなごの天ぷら だいずのいそ煮 あまおう	豚肉、 だいず、 天ぷら	牛乳、 きびなごの 天ぷら、 ひじき	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 れんこん いちご	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	807	32.0	22.9
27	金	○	○		○	米粉パン シュクメルリ (鶏肉のクリーム煮) 野菜ソテー ココア	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	パセリ、 ほうれんそう	たまねぎ、 ◎キャベツ	米粉パン、 じゃがいも、 小麦粉、 ココア	菜種油、 バター	816	38.0	30.3
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。											福岡市中学校給食摂取基準	770	25.0～ 38.5※	17.1～ 25.7※	
											2月分平均栄養量		779	32.1	25.7

● 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
○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
◎しょうが … 早良区内野
◎だいこん … 西区北崎
◎しゅんぎく … 西区元岡
◎キャベツ … 早良区入部
◎ブロッコリー … 早良区入部
◎のり (のりのふりかけ)
… 西区姪浜

- <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
・青ねぎ … 東区箱崎
・根深ねぎ … 東区和白
・こまつな … 西区元岡
・いちご … 西区今津・北崎・
周船寺・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	北海道 長崎 鹿児島
にんじん	福岡市 鹿児島 長崎 熊本 宮崎
たまねぎ	北海道
れんこん	佐賀
パセリ	福岡 佐賀 大分
ほうれんそう	福岡市 福岡
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 高知
青ねぎ	福岡市 福岡
根深ねぎ	福岡市 大分 長崎 宮崎
はくさい	宮崎 鹿児島 長崎 大分
こまつな	福岡市 福岡
太もやし	福岡
いよかん	愛媛
いちご	福岡市 福岡

郷土料理を知ろう

衣笠井
(京都府)

「衣笠井」は京都府の郷土料理で、甘辛く味付けした油揚げと京都の伝統野菜である九条ねぎを卵でとじた井です。衣笠井という名前は、ご飯の上に具がこんもりと乗っている様子を、京都府にある衣笠山に見立てて名付けられました。きつねうどんのように油揚げを甘辛く味付けするため、関西地方ではきつね井とも呼ばれています。

京都府では昔から、湯豆腐や湯葉、油揚げなどを多く食べる食文化があります。給食では、鶏肉、油揚げ、根深ねぎを卵でとじています。具をご飯にかけて、味わって食べましょう。

