

| 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂肪<br>(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                                     |                 |              |           |
| 2  | 月 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>揚げぎょうざ<br>八宝菜                                            | 牛乳、ぎょうざ、<br>豚肉、うすら卵、<br>いか、えび                                | 精白米、白麦、<br>菜種油、でん粉                  | にんじん、こまつな、<br>たまねぎ、はくさい、<br>たけのこ、きくらげ、<br>干しいたけ      | 573             | 25.9         | 16.2      |
| 3  | 火 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>煮魚（いわし）<br>だぶ<br>節分豆 <div>節分</div>                       | 牛乳、いわし、<br>鶏肉、焼き豆腐、<br>かまぼこ、節分豆                              | 精白米、白麦、<br>砂糖、さといも、でん粉              | ◎しょうが、<br>こんにゃく、にんじん、<br>いんげん、ごぼう、<br>れんこん、<br>干しいたけ | 583             | 28.4         | 16.3      |
| 4  | 水 | ○  | ○  |    | ○  | 背割りコッペパン<br>トマトケチャップ<br>ポイルドソーセージ<br>あさりの米粉ミルクチャウダー<br>キャベツのソテー | 牛乳、<br>ウインナーソーセージ、<br>鶏肉、あさり、<br>脱脂粉乳、チーズ                    | 背割りコッペパン、<br>菜種油、米粉                 | にんじん、パセリ、<br>◎だいこん、たまねぎ、<br>◎キャベツ                    | 627             | 29.2         | 29.6      |
| 5  | 木 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>衣笠丼<br>みそ汁 <div>今月のテーマ</div>                             | 牛乳、鶏肉、◎鶏卵、<br>油揚げ、豆腐、<br>わかめ、みそ                              | 精白米、白麦、<br>菜種油、砂糖、<br>じゃがいも         | にんじん、たまねぎ、<br>根深ねぎ、干しいたけ                             | 633             | 25.7         | 20.9      |
| 6  | 金 | ○  | ○  |    | ○  | ぶどうねじりパン<br>ポークシチュー<br>キャベツのドレッシングソテー                           | 牛乳、豚肉、<br>脱脂粉乳、チーズ、<br>ウインナーソーセージ                            | ぶどうねじりパン、<br>じゃがいも、菜種油、<br>乳化ドレッシング | にんじん、たまねぎ、<br>マッシュルーム、<br>◎キャベツ、コーン                  | 593             | 23.7         | 22.6      |
| 9  | 月 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>豆腐の中華煮<br>野菜のじゃこ炒め                                       | 牛乳、豚肉、豆腐、<br>しらす干し                                           | 精白米、白麦、<br>菜種油、砂糖、でん粉               | にんじん、たけのこ、<br>根深ねぎ、たまねぎ、<br>きくらげ、◎キャベツ、<br>コーン       | 545             | 24.0         | 15.8      |
| 10 | 火 | ○  | ○  |    | ○  | ココアロールパン<br>クリームリゾット<br>海藻サラダ<br>アーモンド入り味付煮干し                   | 牛乳、鶏肉、<br>ベーコン、脱脂粉乳、<br>チーズ、ツナ水煮、<br>海藻ミックス、<br>アーモンド入り味付煮干し | ココアロールパン、<br>精白米、菜種油、<br>小麦粉、バター、砂糖 | にんじん、パセリ、<br>たまねぎ、<br>マッシュルーム、<br>◎キャベツ、きゅうり         | 627             | 24.6         | 28.7      |
| 12 | 木 | ○  |    |    | ○  | 減量ほうれんそうパン<br>みそちゃんぽん<br>レバーとれんこんのから揚げ<br>プチ洋なしゼリー              | 牛乳、豚肉、いか、<br>天ぷら、みそ、<br>鶏レバーのからあげ                            | ほうれんそうパン、<br>中華めん、菜種油、<br>白ごま、ごま油、  | にんじん、青ねぎ、<br>はくさい、もやし、<br>きくらげ、れんこん、<br>プチ洋なしゼリー     | 610             | 25.8         | 22.7      |

- ・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。
- ・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る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？

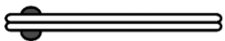
A. 夏場は薬味として、ところてんや豆腐と食べたり、冬はスープや汁物に入れると体が温まっておいしいです。特におすすめは、おでんです。

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、少し辛いですが体がいいので、頑張って食べてください。

| 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<br>おもに体をつくるもとになる                      | 黄色の仲間<br>おもにエネルギーのもとになる                | 緑の仲間<br>おもに体の調子を整えるもとになる                          | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g)   | 脂肪<br>(g)      |
| 13                              | 金 | ○  | ○  |    | ○  | 麦ご飯<br>豆乳カレー<br>ブロッコリーのソテー               | 牛乳、鶏肉、豆乳、<br>ロースハム                         | 精白米、白麦、<br>じゃがいも、菜種油                   | にんじん、たまねぎ、<br>◎ブロッコリー、<br>◎キャベツ                   | 628             | 22.5           | 19.2           |
| 16                              | 月 | ○  | ○  |    | ○  | 食パン<br>りんごジャム<br>ポークビーンズ<br>ツナサラダ        | 牛乳、豚肉、だいず、<br>ツナ水煮                         | 食パン、<br>りんごジャム、<br>じゃがいも、菜種油、<br>マヨネーズ | にんじん、たまねぎ、<br>トマト、◎キャベツ、<br>きゅうり                  | 620             | 27.7           | 24.3           |
| 17                              | 火 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>高野豆腐の八目煮<br>れんこんの炒めなます<br>昆布のつくだ煮 | 牛乳、鶏肉、<br>うずら卵、高野豆腐、<br>えび、油揚げ、<br>昆布のつくだ煮 | 精白米、白麦、<br>菜種油、砂糖                      | にんじん、たまねぎ、<br>えだまめ、<br>干しいたけ、<br>しらたき、れんこん        | 605             | 27.0           | 18.7           |
| 18                              | 水 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>丸天うどん<br>ほうれんそうの炒めもの<br>姪浜のりのふりかけ | 牛乳、<br>野菜入り天ぷら、<br>鶏肉、しらす干し、<br>◎のりのふりかけ   | 精白米、白麦、<br>乾めん、砂糖、菜種油、<br>白ごま          | にんじん、青ねぎ、<br>たまねぎ、<br>ほうれんそう、<br>もやし、◎キャベツ        | 591             | 27.2           | 14.0           |
| 19                              | 木 | ○  | ○  |    | ○  | チーズツイスト<br>ホキフライ<br>ジュリエンスープ<br>いよかん     | 牛乳、ホキフライ、<br>豚肉、ベーコン                       | チーズツイスト、<br>菜種油                        | にんじん、パセリ、<br>たまねぎ、◎キャベツ、<br>いよかん                  | 560             | 25.3           | 21.6           |
| 20                              | 金 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>鶏の照り焼き<br>豚汁<br>煮豆                | 牛乳、鶏の照り焼き、<br>豚肉、豆腐、油揚げ、<br>みそ、金時豆         | 精白米、白麦、<br>さといも、砂糖                     | こんにゃく、にんじん、<br>青ねぎ、◎だいこん、<br>ごぼう                  | 591             | 26.1           | 16.7           |
| 24                              | 火 | ○  | ○  |    | ○  | 黒糖食パン<br>じゃがいものカレー煮<br>こまつなのソテー          | 牛乳、鶏肉、<br>ロースハム                            | 黒糖食パン、<br>じゃがいも、<br>菜種油、砂糖             | にんじん、たまねぎ、<br>◎キャベツ、えだまめ、<br>こまつな、コーン             | 596             | 26.4           | 20.2           |
| 25                              | 水 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>すき焼き<br>だいこんサラダ                   | 牛乳、牛肉、焼き豆腐、<br>ロースハム                       | 精白米、白麦、<br>菜種油、砂糖、白ごま、<br>マヨネーズ        | しらたき、にんじん、<br>◎しゅんぎく、<br>はくさい、根深ねぎ、<br>◎だいこん、きゅうり | 656             | 23.9           | 29.2           |
| 26                              | 木 | ○  |    |    | ○  | 麦ご飯<br>きびなごの天ぷら<br>だいずのいそ煮               | 牛乳、<br>きびなごの天ぷら、<br>豚肉、だいず、<br>天ぷら、ひじき     | 精白米、白麦、<br>菜種油、砂糖                      | こんにゃく、にんじん、<br>いんげん、れんこん                          | 615             | 25.6           | 19.3           |
| 27                              | 金 | ○  | ○  |    | ○  | 米粉パン<br>シュクメルリ<br>(鶏肉のクリーム煮)<br>野菜ソテー    | 牛乳、鶏肉、<br>脱脂粉乳、チーズ、<br>ロースハム               | 米粉パン、<br>じゃがいも、菜種油、<br>小麦粉、バター         | パセリ、たまねぎ、<br>ほうれんそう、<br>◎キャベツ                     | 611             | 29.8           | 24.5           |
| 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。 |   |    |    |    |    |                                          |                                            |                                        | 福岡市小学校給食摂取基準                                      | 600             | 19.5～<br>30.0※ | 13.3～<br>20.0※ |
|                                 |   |    |    |    |    |                                          |                                            |                                        | 2月分平均栄養量                                          | 604             | 26.0           | 21.1           |

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。



● 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  
・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

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 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                       |

※ 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。