

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)	脂肪(g)
2	月	○	○	○	○	米粉パン シュークメルリ (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
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	○			○	ミルクねじりパン 揚げぎょうざ ハ宝菜	ぎょうざ、 豚肉、 うずら卵、 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	ミルクねじり パン、 でん粉	菜種油	750	37.8	25.0
5	木	○			○	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
6	金	○			○	麦ご飯 高野豆腐のハ目煮 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
9	月	○	○		○	食パン キャラメルクリーム ポークピーンズ ツナサラダ	豚肉、 だいす、 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
10	火	○	○		○	麦ご飯 豆乳カレー プ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、 ◎プロッコリー	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
12	木	○	○		○	チーズツイスト ホキフライ ジュリエンヌスープ 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

- ・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. ショウガ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いましたが、日当たり不良や害虫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. ショウガ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いもあります。

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. ショウガ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、少し辛いですけど体にいいので、頑張って食べてください。

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
13	金	○			○	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
16	月	○	○	○	○	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
17	火	○			○	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 ブチ洋なしゼリー ブチりんごゼリー	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、 ブチ洋なしゼリー、 ブチりんごゼリー	ほうれんそう パン、 白ごま、 中華めん	菜種油、 白ごま、 中華めん	810	32.4	29.0
18	水	○			○	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
19	木	○	○	○	○	ぶどうねじりパン ポークシチュー 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、 じやがいも	菜種油、 乳化 ドレッシング	845	32.4	28.9
20	金	○			○	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
24	火	○			○	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、 じやがいも	菜種油	770	31.0	24.7
25	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
26	木	○			○	麦ご飯 きびなごの天ぷら だいすのいそ煮 あまおう	豚肉、 だいす、 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	○	○	○	○	黒糖食パン じやがいものカレー煮 こまつなソテー ★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、 じやがいも、 砂糖、 みかんクレープ	菜種油	839	32.9	29.0
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	32.4	26.0		

郷土料理を知ろう

衣笠丼
(京都府)

● 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
・いちご … 西区今津・北崎・周船寺・元岡

さといも	大分 熊本 宮崎 鹿児島 愛媛
じやがいも	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

※ 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。

「衣笠丼」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丼です。衣笠丼という名前は、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丼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。

