

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		
							赤の仲間 おもに体をつくるもとになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2	月	○	○		○	麦ご飯 ひじきそぼろ丼 ★すまし汁 ひなあられ <small>ひなまつり</small>	牛乳、鶏肉、◎鶏卵、 ひじき、かまぼこ、 わかめ、生ふ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 ひなあられ	にんじん、えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、★菜の花、 えのきたけ	589	23.2	15.5
3	火	○			○	麦ご飯 きつねうどん こまつなの炒めもの 昆布とお茶のふりかけ	牛乳、油揚げ、 鶏肉、かまぼこ、 しらす干し、 昆布とお茶のふりかけ	精白米、白麦、 乾めん、砂糖、菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 もやし、◎キャベツ	559	22.7	14.3
4	水		○		○	背割り米粉パン カレーピーズ じゃがいものミルクスープ	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	背割り米粉パン、 菜種油、じゃがいも、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、パセリ、 しめじ	605	30.1	21.6
5	木	○			○	赤飯 ごま塩 さわらの幽庵(ゆうあん)焼き はかた地どりのがめ煮 紅白なます <small>卒業お祝い</small>	牛乳、あずき、 さわらの幽庵焼き、 鶏肉、厚揚げ	精白米、もち米、 黒ごま、じゃがいも、 菜種油、砂糖、	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ、 干しいたけ、 ◎だいこん	596	27.9	18.9

- ・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。
- ・3月の行事食は、3月3日の「ひなまつり」と卒業のお祝いにちなんだ献立です。
- ・★マークは、新しい献立や食材です。



1年間の食生活をふりかえろう



次の1~8について○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)のしるしをつけて、ふり返ってみましょう。

1 食事の前に石けんを使って、手を洗った。

○ △ ×

2 朝ごはんを毎日食べた。

○ △ ×

3 苦手な食べ物にもチャレンジすることができた。

○ △ ×

4 よくかんで味わって食べることができた。

○ △ ×

5 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをした。

○ △ ×

6 地産地消や郷土料理に興味を持つことができた。

○ △ ×

7 買い物や調理をしたり、自分の食について考えたりすることができた。

○ △ ×

8 おやつは時間・内容・量を考えて食べた。

○ △ ×

○の数は、いくつありましたか? ○の数が増えていくように、これからも取り組んでいきましょう。

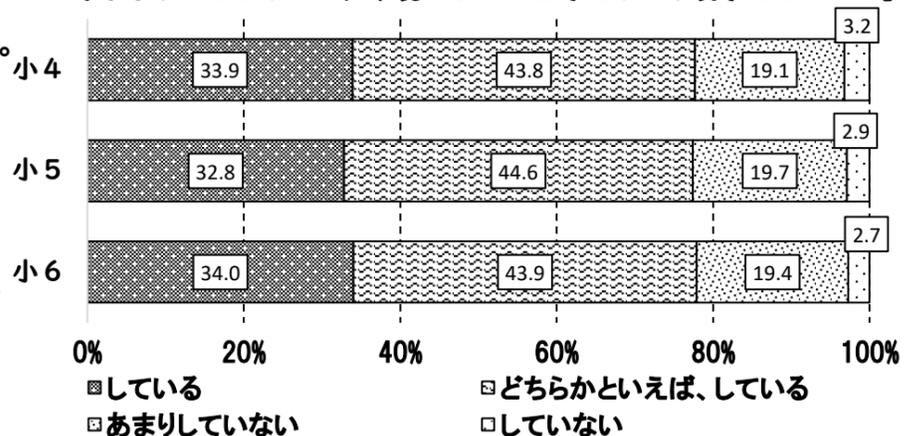


好ききらいをしないで、栄養バランスを考えて食べていますか?

「好ききらいをしないで、栄養バランスを考えながら食事をしている」

令和7年11月に福岡市の児童を対象に生活習慣調査を行いました。調査の結果によると「好ききらいをしないで、栄養バランスを考えながら食事をしている」という項目で「している」「どちらかといえばしている」と回答した児童は約8割でした。

給食では、主食、主菜、副菜を基本にいろいろな食材を組み合わせ、栄養バランスがよくなるように献立を考えています。また、児童が苦手な食材も調理法や味付けを工夫しています。給食を通して様々な食材や料理を知り、栄養バランスを考えて食事をする大切さを学んでほしいと思います。



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		
						赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
6	金	○		○	ミルククレセントロールパン 鶏のから揚げ 野菜の五目炒め 福岡のあまおうクレープ	牛乳、鶏肉、豚肉、 竹輪	ミルククレセント ロールパン、 でん粉、菜種油、砂糖、 ◎あまおうクレープ	こまつな、にんじん、 ◎キャベツ、もやし	615	28.4	29.5
9	月	○	○	○	麦ご飯 ビーフカレー ベーコンソテー	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 ◎キャベツ、コーン	670	21.4	23.5
10	火	○		○	麦ご飯 ★けいちゃん ◀今月のテーマ 切干しだいこんのスープ アーモンド入り味付煮干し	牛乳、鶏肉、 みそ、豚肉、 アーモンド入り味付煮干し	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、ごま油	にんじん、にら、 ◎キャベツ、たまねぎ、 ◎しょうが、青ねぎ、 切干しだいこん、 干しいたけ	581	24.5	19.0
11	水			○	減量キャロットパン スパゲッティナポリタン ほうれんそうのソテー ヨーグルト	牛乳、豚肉、ベーコン、 チキン油漬、 ヨーグルト	キャロットパン、 スパゲッティ、菜種油	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ほうれんそう、 ◎キャベツ、コーン	635	23.7	22.5
12	木	○		○	麦ご飯 煮魚(さば) だいこんのみそ汁 姪浜の味付けのり	牛乳、さば、豆腐、 油揚げ、わかめ、 みそ、◎のり	精白米、白麦、 砂糖	◎しょうが、青ねぎ、 にんじん、◎だいこん、 たまねぎ	571	27.0	19.7
13	金	○	○	○	黒糖食パン レバーとだいずのから揚げ ABCマカロニスープ あまおう	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 だいず、ベーコン	黒糖食パン、でん粉、 米粉、菜種油、 マカロニ	にんじん、たまねぎ、 ◎キャベツ、いちご	624	27.1	23.0
16	月	○		○	麦ご飯 まぐろフライ 牛肉のオイスターソース炒め	牛乳、まぐろフライ、 牛肉	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、でん粉	こまつな、にんじん、 ◎キャベツ、たまねぎ、 ぎくらげ、◎しょうが	628	26.9	19.5
18	水	○		○	麦ご飯 麻婆豆腐 竹輪とキャベツの甘酢煮	牛乳、豚肉、だいず、 豆腐、みそ、竹輪、 かつお節	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉、ごま油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、 干しいたけ、 ◎しょうが、◎キャベツ	583	26.7	16.9
19	木	○	○	○	ワンローフ型食パン 煮込みハンバーグ 白いんげん豆の豆乳スープ	牛乳、 ボークハンバーグ、 鶏肉、白いんげん豆、 豆乳	ワンローフ型食パン、 砂糖、菜種油、でん粉	にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ	640	30.2	26.1
23	月	○		○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 和風あえ	牛乳、鶏肉、 がんもどき、 わかめ、かつお節	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、◎キャベツ、 きゅうり	577	24.7	19.5
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~ 30.0*	13.3~ 20.0*
								3月分平均栄養量	605	26.0	20.7

郷土料理を知らう

けいちゃん (岐阜県)

「けいちゃん」は、岐阜県の郷土料理です。「けいちゃん」の「けい」とは、鶏のことです。一口大に切った鶏肉をタレに漬け込んでキャベツやたまねぎなどの野菜と一緒に炒めて食べます。鶏肉が貴重な食材だったころは、大切なお客様が来た時や親せきが集まるお盆やお正月に食べる特別な日の料理でした。今では、各家庭や多くの店で親しまれています。味は塩やしょうゆ、みそ味がありますが給食では、みそ味にしています。ごはんが進みますよ。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
 - ◎キャベツ … 早良区入部
 - ◎のり … 西区姪浜
 - ◎いちご(あまおうクレープ) … 西区元岡・今津
- <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
 - ・いちご … 福岡市内

じゃがいも	北海道 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 佐賀 長崎 熊本
にら	福岡 長崎 大分 熊本 宮崎
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
青ねぎ	福岡市 福岡
えのきたけ	福岡 長崎 宮崎
しめじ	福岡
こまつな	福岡
ブロッコリー	福岡 長崎 熊本
太もやし	福岡
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。