

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)
1	金	○	○		○	麦ご飯 そばろ丼 若竹汁 <small>◀ 今月のテーマ</small> 柏もち <small>◀ 端午の節句</small>	牛乳、鶏肉、◎鶏卵、豆腐、かまぼこ、わかめ	精白米、白麦、菜種油、砂糖、柏もち	にんじん、えだまめ、◎しょうが、青ねぎ、たけのこ	645	27.7	20.0
7	木	○			○	麦ご飯 貝うどん 野菜炒め ★姪浜のりと甘夏のふりかけ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、豚肉、◎のりと甘夏のふりかけ	精白米、白麦、乾めん、菜種油	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	548	23.3	14.1
8	金	○			○	ミルクねじりパン 春巻 鶏肉のフォー	牛乳、春巻、鶏肉	ミルクねじりパン、菜種油、ピーフン	青ねぎ、もやし、レタス、たまねぎ、きくらげ、レモン	631	24.4	23.4
11	月	○	○		○	麦ご飯 キーマカレー アスパラガスサラダ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ油漬け	精白米、白麦、菜種油、バター、マヨネーズ	トマト、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、◎しょうが、グリーンアスパラガス、キャベツ、コーン	645	21.7	23.2
12	火	○	○		○	黒糖パン ポークビーンズ 野菜ソテー	牛乳、豚肉、だいず、チキンウインナー	黒糖パン、じゃがいも、菜種油	にんじん、パセリ、たまねぎ、トマト、キャベツ、コーン	597	29.0	19.8
13	水	○			○	麦ご飯 竹輪のお茶の葉揚げ <small>◀ 八十八夜</small> 新じゃがのうま煮 アーモンド入り味付煮干し	牛乳、竹輪、牛肉、アーモンド入り味付煮干し	精白米、白麦、小麦粉、菜種油、じゃがいも、砂糖	緑茶、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、干しいたけ	641	24.2	20.5
14	木	○	○		○	背割りコッペパン ツナサンド ミネストラスープ (マカロニ)	牛乳、ツナ油漬け、鶏肉	背割りコッペパン、マヨネーズ、マカロニ、菜種油	キャベツ、きゅうり、◎トマト、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、セロリー	558	22.8	24.4
15	金	○			○	たけのこご飯 <small>◀ 今月のテーマ</small> すまし汁 ツナとキャベツの塩昆布炒め プチアセロラゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、◎たちつみれ、わかめ、ツナ油漬け、昆布	精白米、菜種油、砂糖	にんじん、たけのこ、干しいたけ、青ねぎ、えのきだけ、キャベツ、プチアセロラゼリー	542	23.8	20.8

- 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。
- 5月の行事食は、5月5日の「端午の節句」と「八十八夜」にちなんだ献立です。
- ★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。



～ はしを上手に使っておいしく食べよう ～



はしの正しい持ち方、動かし方をしていますか？はしを正しく使うとこぼさず、きれいに食べることができます。はしの正しい持ち方、動かし方を確かめて見直してみましょう。

◎ はしの持ち方



① 正しいえんぴつの持ち方ではしを持つ。



② はしで数字の1を書くようにたてに動かす。



③ もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④ 上のはしだけ動かすように練習する。

◎ はしを使ってみましょう

はしは、まぜる、はさむ、くるむ、切る、つまむなど、いろいろな使い方ができます。使いこなせるように練習しましょう。



まぜる



はさむ



くるむ

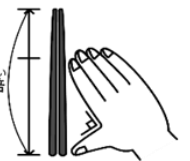


切る

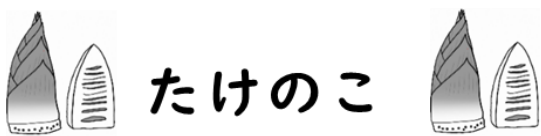
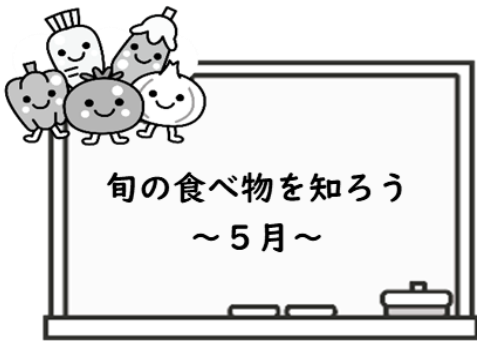


つまむ

はしは、成長にあわせて長さを変えると、使いやすくなります。親指と人差し指の長さの1.5倍が目安です。



日	曜	は	し	ス	フ	牛	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)
18	月	○				○	麦ご飯 レバーとだいずの揚げ煮 はるさめスープ のりのつくだ煮	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 だいず、豚肉、 のりのつくだ煮	精白米、白麦、 でん粉、米粉、菜種油、 砂糖、はるさめ	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、きくらげ、 干しいたけ	578	24.1	16.1
19	火	○	○			○	★福岡小麦の食パン チョコクリーム パプリカ煮 キャベツのドレッシングソテー	牛乳、鶏肉、 ベーコン	食パン、 チョコスプレッド、 じゃがいも、菜種油、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、キャベツ、 コーン	654	24.8	28.2
20	水	○	○			○	米粉パン コーンクリームシチュー ベーコンソテー ヨーグルト	牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳、チーズ、 ベーコン、ヨーグルト	米粉パン、 じゃがいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 コーン、グリーンピース、 ほうれんそう、 キャベツ	659	30.5	23.4
21	木	○				○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 野菜の塩こうじ炒め	牛乳、鶏肉、 厚揚げ、豚肉	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	しらたき、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 ほうれんそう、キャベツ	592	26.3	20.7
22	金	○				○	麦ご飯 煮魚(いわし) 呉汁(ごじる) きゅうりのしそあえ	牛乳、いわし、豚肉、 だいず、豆腐、油揚げ、 みそ	精白米、白麦、 砂糖、じゃがいも	◎しょうが、にんじん、 青ねぎ、きゅうり、 赤しそ	562	27.4	16.4
25	月	○				○	麦ご飯 かつおフライ だいずのいそ煮	牛乳、かつおフライ、 豚肉、だいず、 天ぷら、ひじき	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、ごぼう	613	29.6	15.8
26	火	○				○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 こまつなの煮びたし お茶ふりかけ	牛乳、鶏肉、 うずら卵、高野豆腐、 えび、天ぷら、 かつお節	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 こまつな、もやし、 えのきたけ、お茶ふりかけ	582	28.9	17.4
27	水	○	○			○	チーズパン タンドリーチキン 野菜のスープ煮 ミニトマト	牛乳、 タンドリーチキン、 ベーコン	チーズパン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ、 セロリー、ミニトマト	556	30.2	22.6
28	木					○	八女茶ロールパン スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン	八女茶ロールパン、 スパゲッティ、菜種油、 白ごま、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、 マッシュルーム、 きゅうり、ごぼう、 コーン	583	21.3	22.8
29	金	○				○	麦ご飯 チキンチキンごぼう みそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、 でん粉、米粉、菜種油、 砂糖、じゃがいも	ごぼう、えだまめ、 青ねぎ、たまねぎ	618	24.0	21.0
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。										福岡市小学校給食摂取基準	600	19.5~ 30.0※	13.3~ 20.0※
										5月分平均栄養量	600	25.8	20.6



たけのこ

たけのこは、竹の若い芽のことで、春が旬の食べ物です。成長が早く、1日に1メートルくらい伸びることもあります。土から頭を出すか出さないかの時期が、やわらかく食べごろです。私たちの住む福岡県では、日本で一番多くたけのこがとれます。今月の給食には、たけのこご飯や若竹汁などにたけのこが入っています。春を感じながら食べましょう。

● 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
 - ・牛肉 …北海道、九州産
 - ・豚肉、鶏肉 …九州産

【福岡市内産農水産物】

- 鶏卵 …西区西浦
- しゅんぎく (たちつみれ) …西区元岡
- しょうが …早良区内野
- トマト(調理用) …西区元岡
- のり (のりと甘夏のふりかけ) …西区姪浜
- 甘夏 (のりと甘夏のふりかけ) …西区能古島

<一部市内産使用>

- ・にんじん …西区金武
- ・たまねぎ …西区元岡
- ・ほうれんそう …西区元岡
- ・キャベツ …早良区内野
- ・青ねぎ …東区箱崎
- ・こまつな …西区元岡
- ・グリーンアスパラガス …西区元岡

じゃがいも	長崎 熊本 鹿児島
にんじん	福岡市 長崎 大分 熊本 宮崎
たまねぎ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本
洗いごぼう	熊本
パセリ	福岡 大分
ピーマン	大分 熊本 宮崎 鹿児島
ほうれんそう	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本
キャベツ	福岡市 福岡 佐賀 熊本 宮崎 鹿児島
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
レタス	福岡 長崎 大分 群馬
セロリー	福岡
青ねぎ	福岡市 福岡 大分
ミニトマト	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎
こまつな	福岡市 福岡
グリーンアスパラガス	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本
太もやし	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。

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)
1	金	○	○		○	麦ご飯 そばろ丼 若竹汁 <small>◀ 今月のテーマ</small> 柏もち <small>◀ 端午の節句</small>	牛乳、鶏肉、◎鶏卵、 豆腐、かまぼこ、 わかめ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 柏もち	にんじん、えだまめ、 ◎しょうが、青ねぎ、 たけのこ	777	33.7	23.9
7	木	○			○	麦ご飯 貝うどん 野菜炒め ★姪浜のりと甘夏のふりかけ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、豚肉、 ◎のりと甘夏のふりかけ	精白米、白麦、 乾めん、菜種油	にんじん、たまねぎ、 こまつな、キャベツ	718	28.8	16.1
8	金	○			○	ミルクねじりパン 春巻 鶏肉のフォー	牛乳、春巻、鶏肉	ミルクねじりパン、 菜種油、ピーフン	青ねぎ、もやし、 レタス、たまねぎ、 きくらげ、レモン	819	30.5	30.0
11	月	○	○		○	麦ご飯 キーマカレー アスパラガスサラダ	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、 ツナ油漬け	精白米、白麦、 菜種油、バター、 マヨネーズ	トマト、にんじん、 たまねぎ、 グリーンピース、◎しょうが、 グリーンアスパラガス、 キャベツ、コーン	784	25.8	28.1
12	火	○	○		●	黒糖パン ポークビーンズ 野菜ソテー	牛乳、豚肉、だいず、 チキンウインナー	黒糖パン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、パセリ、 たまねぎ、トマト、 キャベツ、コーン	813	39.4	27.7
13	水	○			○	麦ご飯 竹輪のお茶の葉揚げ <small>◀ 八十八夜</small> 新じゃがのうま煮 アーモンド入り味付煮干し	牛乳、竹輪、牛肉、 アーモンド入り味付煮干し	精白米、白麦、 小麦粉、菜種油、 じゃがいも、砂糖	緑茶、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、 干しいたけ	796	29.5	24.4
14	木	○	○		○	背割りコッペパン ツナサンド ミネストラスープ (マカロニ) 豆乳パンナコッタ	牛乳、ツナ油漬け、 鶏肉、豆乳パンナコッタ	背割りコッペパン、 マヨネーズ、マカロニ、 菜種油	キャベツ、きゅうり、 ◎トマト、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、セロリー	739	27.9	30.7
15	金	○			○	たけのこご飯 <small>◀ 今月のテーマ</small> すまし汁 ツナとキャベツの塩昆布炒め プチアセロラゼリー プチピーチゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ◎たちつみれ、 わかめ、ツナ油漬け、 昆布	精白米、菜種油、 砂糖	にんじん、たけのこ、 干しいたけ、青ねぎ、 えのきだけ、キャベツ、 プチアセロラゼリー、 プチピーチゼリー	682	28.5	24.8

- ・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。
- ・5月の行事食は、5月5日の「端午の節句」と「八十八夜」にちなんだ献立です。
- ・★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。



～ はしを上手に使っておいしく食べよう ～



はしの正しい持ち方、動かし方をしていますか？はしを正しく使うとこぼさず、きれいに食べることができます。はしの正しい持ち方、動かし方を確かめて見直してみましょう。

◎ はしの持ち方



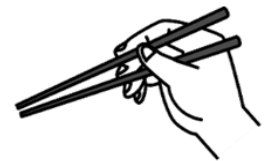
① 正しいえんぴつの持ち方ではしを持つ。



② はしで数字の1を書くようにたてに動かす。



③ もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④ 上のはしだけ動かすように練習する。

◎ はしを使ってみましょう

はしは、まぜる、はさむ、くるむ、切る、つまむなど、いろいろな使い方ができます。使いこなせるように練習しましょう。



まぜる



はさむ



くるむ

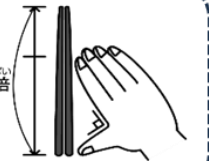


切る



つまむ

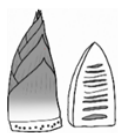
はしは、成長にあわせて長さを変えると、使いやすくなります。親指と人差し指の長さの1.5倍が目安です。



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 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)
18	月	○			○	麦ご飯 レバーとだいずの揚げ煮 はるさめスープ のりのつくだ煮	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 だいず、豚肉、 のりのつくだ煮	精白米、白麦、 でん粉、米粉、菜種油、 砂糖、はるさめ	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、きくらげ、 干しいたけ	705	28.7	18.6
19	火	○	○		●	★福岡小麦の食パン チョコクリーム パプリカ煮 キャベツのドレッシングソテー	牛乳、鶏肉、 ベーコン	食パン、 チョコスプレッド、 じゃがいも、菜種油、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、キャベツ、 コーン	868	33.8	37.4
20	水	○	○		○	米粉パン コーンクリームシチュー ベーコンソテー ヨーグルト	牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳、チーズ、 ベーコン、ヨーグルト	米粉パン、 じゃがいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 コーン、グリーンピース、 ほうれんそう、 キャベツ	864	38.7	28.8
21	木	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 野菜の塩こうじ炒め	牛乳、鶏肉、 厚揚げ、豚肉	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	しらたき、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 ほうれんそう、キャベツ	731	32.2	24.5
22	金	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) 呉汁(ごじる) きゅうりのしそあえ	牛乳、いわし、豚肉、 だいず、豆腐、油揚げ、 みそ	精白米、白麦、 砂糖、じゃがいも	◎しょうが、にんじん、 青ねぎ、きゅうり、 赤しそ	668	30.9	18.1
25	月	○			○	麦ご飯 かつおフライ だいずのいそ煮	牛乳、かつおフライ、 豚肉、だいず、 天ぷら、ひじき	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、ごぼう	744	34.9	17.8
26	火	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 こまつなの煮びたし お茶ふりかけ	牛乳、鶏肉、 うずら卵、高野豆腐、 えび、天ぷら、 かつお節	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 こまつな、もやし、 えのきたけ、お茶ふりかけ	713	35.5	20.4
27	水	○	○		●	チーズパン タンドリーチキン 野菜のスープ煮 ミニトマト	牛乳、 タンドリーチキン、 ベーコン	チーズパン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ、 セロリー、ミニトマト	763	40.4	30.9
28	木			○	●	八女茶ロールパン スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン	八女茶ロールパン、 スパゲッティ、菜種油、 白ごま、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、 マッシュルーム、 きゅうり、ごぼう、 コーン	820	29.9	31.9
29	金	○			○	麦ご飯 チキンチキンごぼう みそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、 でん粉、米粉、菜種油、 砂糖、じゃがいも	ごぼう、えだまめ、 青ねぎ、たまねぎ	762	28.8	25.0
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※
									5月分平均栄養量	765	32.1	25.5



旬の食べ物を知ろう
～5月～



たけのこ



たけのこは、竹の若い芽のことで、春が旬の食べ物です。成長が早く、1日に1メートルくらい伸びることもあります。土から頭を出すか出さないかの時期が、やわらかく食べごろです。私たちの住む福岡県では、日本で一番多くたけのこがとれます。今月の給食には、たけのこご飯や若竹汁などにたけのこが入っています。春を感じながら食べましょう。

● 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、アメリカ産一部福岡県産
- 牛乳 …九州産
- 肉類
 - ・牛肉 …北海道、九州産
 - ・豚肉、鶏肉 …九州産

【福岡市内産農水産物】

- 鶏卵 …西区西浦
- しゅんぎく(たちつみれ) …西区元岡 早良区入部
- しょうが …早良区内野
- トマト(調理用) …西区元岡
- のり(のりと甘夏のみりかけ) …西区姪浜
- 甘夏(のりと甘夏のみりかけ) …西区能古島

<一部市内産使用>

- ・にんじん …西区金武
- ・たまねぎ …西区元岡
- ・ほうれんそう …西区元岡
- ・キャベツ …早良区入部
- ・青ねぎ …東区箱崎
- ・こまつな …西区元岡
- ・グリーンアスパラガス …西区元岡

じゃがいも	長崎 熊本 鹿児島
にんじん	福岡市 長崎 大分 熊本 宮崎
たまねぎ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本
洗いごぼう	熊本
ハセリ	福岡 大分
ピーマン	大分 熊本 宮崎 鹿児島
ほうれんそう	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本
キャベツ	福岡市 福岡 佐賀 熊本 宮崎 鹿児島
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
レタス	福岡 長崎 大分 群馬
セロリー	福岡
青ねぎ	福岡市 福岡 大分
ミニトマト	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎
こまつな	福岡市 福岡
グリーンアスパラガス	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本
太もやし	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。