

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (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			
1	金	○			○	麦ご飯 チキンチキンごぼう みそ汁	鶏肉、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	青ねぎ	ごぼう、 えだまめ、 たまねぎ	精白米、 白麦、 でん粉、 米粉、砂糖、 じゃがいも	菜種油	762	28.8	25.0
7	木	○	○		○	黒糖パン ポークビーンズ 野菜ソテー ヨーグルト	豚肉、 だいず、 チキン ウインナー	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 パセリ、 トマト	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	黒糖パン、 じゃがいも	菜種油	839	38.6	25.3
8	金	○	○		○	麦ご飯 そぼろ丼 若竹汁 <small>今月のテーマ</small> 柏もち <small>端午の節句</small>	鶏肉、 ◎鶏卵、 豆腐、 かまぼこ	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ	えだまめ、 ◎しょうが、 たけのこ	精白米、 白麦、 砂糖、 柏もち	菜種油	779	33.8	24.0
11	月	○	○		●	★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	鶏肉、 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、 えだまめ、 キャベツ、 コーン	食パン、 じゃがいも	チョコクリーム、 菜種油、 乳化 ドレッシング	868	33.8	37.4
12	火	○			○	麦ご飯 かつおフライ だいずのいそ煮	かつおフライ、 豚肉、 だいず、 天ぷら	牛乳、 ひじき	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 ごぼう	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	749	35.4	18.0
13	水	○	○		○	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	ツナ油漬け、 鶏肉、 豆乳 パンナコッタ	牛乳	◎トマト、 にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ、 セロリー	背割り コッペパン、 マカロニ	マヨネーズ、 菜種油	739	27.9	30.7
14	木	○			○	麦ご飯 具うどん 野菜炒め ★姪浜のりと甘夏のふりかけ	鶏肉、 かまぼこ、 油揚げ、 豚肉	牛乳、 ◎のりと甘夏の ふりかけ	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ	精白米、 白麦、 乾めん	菜種油	722	29.0	16.2
15	金	○			○	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	竹輪、 牛肉	牛乳、 アーモンド入り 味付煮干し	緑茶、 にんじん	こんにゃく、 たまねぎ、 グリーンピース、 干しいたけ	精白米、 白麦、 小麦粉、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	796	29.5	24.4

- ・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770kcal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。
- ・牛乳は○200mL、●300mLで表示しています。
- ・★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。

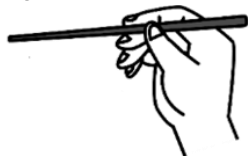


～ はしを上手に使っておいしく食べよう ～



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

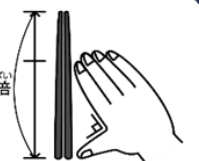


切る

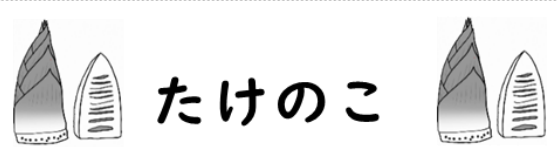
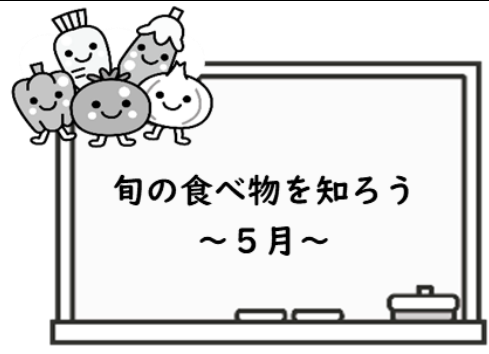


つまむ

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1.5倍人差し指の長さの1.5倍が目安です。



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			
							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)	脂質 (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			
18	月	○	○		●	米粉パン コーンクリームシチュー ベーコンソテー	鶏肉、 ベーコン	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 コーン、 グリーンピース、 キャベツ	米粉パン、 じゃがいも、 小麦粉	菜種油、 バター	838	39.5	31.2
19	火	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) 呉汁(ごじる) きゅうりのしそあえ	いわし、 豚肉、 だいず、 豆腐、 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、 青ねぎ、 赤じそ	◎しょうが、 きゅうり	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも		668	30.9	18.1
20	水	○			○	ミルクねじりパン 春巻 鶏肉のフォー	春巻、 鶏肉	牛乳	青ねぎ	もやし、 レタス、 たまねぎ、 きくらげ、 レモン	ミルク ねじりパン、 ビーフン	菜種油	819	30.5	30.0
21	木	○	○		○	麦ご飯 キーマカレー アスパラガスサラダ	鶏肉、 ツナ油漬け	牛乳、 ヨーグルト	トマト、 にんじん、 グリーン アスパラガス	たまねぎ、 グリーンピース、 ◎しょうが、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦	菜種油、 バター、 マヨネーズ	784	25.8	28.1
22	金	○			○	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	鶏肉、 うずら卵、 高野豆腐、 えび、 天ぷら、 かつお節	牛乳	にんじん、 こまつな、 お茶ふりかけ	たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 もやし、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	716	35.8	20.5
25	月			○	●	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	豚肉、 ベーコン	牛乳	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	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	820	29.9	31.9
26	火	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 野菜の塩こうじ炒め	鶏肉、 厚揚げ、 豚肉	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	しらたき、 たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	731	32.2	24.5
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	タンドリー チキン、 ベーコン	牛乳	にんじん、 ほうれんそう、 ミニトマト	たまねぎ、 キャベツ、 セロリー	チーズパン、 じゃがいも	菜種油	763	40.4	30.9
28	木	○			○	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	鶏レバーの から揚げ、 だいず、 豚肉	牛乳、 のりの つくだ煮	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	精白米、 白麦、 でん粉、 米粉、砂糖、 はるさめ	菜種油	705	28.7	18.6
29	金	○			○	たけのご飯 今月のテーマ すまし汁 ツナとキャベツの塩昆布炒め ブチアセロラゼリー ブチピーチゼリー	鶏肉、 油揚げ、 ◎たちつみれ、 ツナ油漬け	牛乳、 わかめ、 塩昆布	にんじん、 青ねぎ	たけのこ、 干しいたけ、 えのきたけ、 キャベツ、 ブチアセロラゼリー、 ブチピーチゼリー	精白米、 砂糖	菜種油	682	28.5	24.8
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	766	32.2	25.5	



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 …西区元岡
 - しょうが(たちつみれ) …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
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。