

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	月	○	○		○	減量チーズツイスト ミーゴレン フルーツ盛り合わせ	牛乳、 鶏肉、えび	チーズツイスト、 中華めん、菜種油	こまつな、にんじん、 青ねぎ、キャベツ、 たまねぎ、黄桃、 パイン、洋なし	544	23.8	15.2
2	火	○				麦ご飯 さばの塩焼き 浦上そばろ きゅうりのあさ漬 ★緑茶	さば、豚肉、 天ぷら	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 ごぼう、もやし、 きゅうり、◎しょうが	540	25.0	19.4
3	水	○	○		○	ライ麦食パン ★福岡野菜のコロッケ 中華スープ ヨーグルト	牛乳、 豚肉、ヨーグルト	ライ麦食パン、 ◎コロッケ、菜種油	にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、干ししいたけ	643	24.6	22.0
4	木	○			○	麦ご飯 豚肉の炒め煮 もずくスープ だいたい昆布 <small>歯と口の健康週間</small>	牛乳、 豚肉、みそ、 豆腐、もずく、 だいたい昆布	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま、ごま油	にんじん、ピーマン、 キャベツ、たまねぎ、 青ねぎ、こまつな、 えのきたけ	553	25.0	16.4
5	金	○	○		○	麦ご飯 ポークカレー アスパラガスのソテー	牛乳、豚肉、 脱脂粉乳、チーズ、 チキンウインナー	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 グリーンアスパラガス、 キャベツ、コーン	617	22.0	16.6
8	月		○		○	米粉パン アルボンディガス 洋風スープ	牛乳、 ポークボール、鶏肉	米粉パン、 菜種油、砂糖、 じゃがいも	トマト、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 キャベツ	639	29.2	26.2
9	火	○			○	麦ご飯 しゅうまい チャプチェ	牛乳、 しゅうまい、牛肉	精白米、白麦、 緑豆はるさめ、菜種油、 砂糖、白ごま、 ごま油	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、干ししいたけ、 ◎しょうが	609	22.4	18.1
10	水		○		○	柏型パン チリコンカン じゃがいものミルクスープ レモンゼリー	牛乳、 豚肉、だいたい、 鶏肉、練乳	柏型パン、 菜種油、じゃがいも、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 パセリ、しめじ、 レモンゼリー	602	27.0	20.9
11	木	○			○	麦ご飯 ★トンカツ なすのみそ汁 ミニトマト	牛乳、 ★ヒレトンカツ、 豆腐、油揚げ、 わかめ、みそ	精白米、白麦、 菜種油	青ねぎ、にんじん、 たまねぎ、なす、 えのきたけ、ミニトマト	563	23.9	14.7
12	金	○	○		○	カレーピラフ ABCマカロニスープ ツナとキャベツのソテー プチピーチゼリー	牛乳、 豚肉、ベーコン、 鶏肉、ツナ油漬け	精白米、 菜種油、 マカロニ	にんじん、たまねぎ、 りんご、キャベツ、 コーン、プチピーチゼリー	545	20.9	19.2
15	月	○	○		○	食パン あんずジャム きびなごフライ コスタリカ パパ <small>今月のテーマ</small>	牛乳、 きびなごフライ、豚肉	食パン、 あんずジャム、 菜種油、じゃがいも	◎トマト、ピーマン、 赤ピーマン、たまねぎ	629	28.0	18.8

- ・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。
- ・6月4日~10日の「歯と口の健康週間」にちなんで「かみかみ献立」を取り入れています。
- ・★マークは、新しい献立や食材です。

### 和食のよさをいかして上手に減塩しよう

#### ○だしとうま味で減塩

和食は米を中心とした一汁三菜を基本とし、理想的な栄養バランスと言われていいます。また「うま味」であるだしを上手に使うことで減塩することができます。



#### ○新鮮な食材で持ち味をいかす

日本は海、山、里と自然に囲まれ新鮮な食材が手に入りやすいです。新鮮な食材は、うす味でもおいしく食べることができます。

#### ○自然や季節の移ろいを表現した盛り付け

季節ごとの旬の食材を使い、季節を感じながらゆっくりよくかんで食べることで、食べ物本来の味を感じることができます。

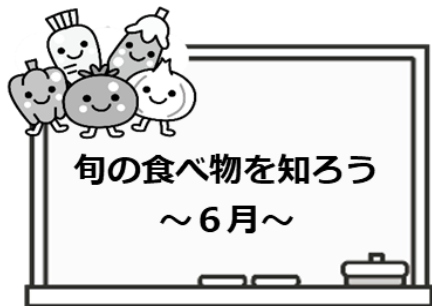


### 子どもの頃からうす味になれよう



私たちの体に塩分は必要なものですが、近年、日本では塩分のとりすぎによる慢性腎臓病(CKD)にかかる人が増え、新たな国民病とも言われています。味覚が敏感な子どもの頃から濃い味付けに慣れてしまわないように、減塩を心がけましょう。

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)
16	火	○			○	麦ご飯 豆腐のうま煮 こまつなの炒めもの かつおふりかけ(鶏卵・ごま)	牛乳、 豚肉、豆腐、 みそ、しらす干し、 かつおふりかけ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、干しいたけ、 ◎しょうが、こまつな、 もやし、キャベツ	553	24.8	16.3
17	水				○	減量ほうれんそうパン カレースパゲッティ キャベツのホットサラダ	牛乳、 豚肉、ベーコン、 チキン油漬け	ほうれんそうパン、 スパゲッティ、菜種油、 乳化ドレッシング	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン	608	22.5	26.3
18	木	○	○		○	麦ご飯 ひじきそぼろ丼 すまし汁 アーモンド入り味付煮干し	牛乳、 鶏肉、炒り卵、ひじき、 えそつみれ、わかめ、 アーモンド入り味付煮干し	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、青ねぎ、 えのきたけ	562	24.1	17.2
19	金	○			○	麦ご飯 いわしの梅煮 だいずの大和煮	牛乳、 いわし、牛肉、 だいず、昆布	精白米、白麦、 砂糖、菜種油	◎しょうが、 梅肉ペースト、 こんにやく、にんじん、 いんげん、ごぼう、 たけのこ	571	25.6	18.7
22	月	○			○	ミルクねじりパン レバーとじゃがいもの 甘みそからめ ワンタンスープ	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 みそ、豚肉	ミルクねじりパン、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、ワンタンの皮	こまつな、にんじん、 たまねぎ、きくらげ	571	24.7	19.1
23	火	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 ごぼうソテー 姪浜のりの梅ふりかけ	牛乳、 鶏肉、がんもどき、 ベーコン、 ◎のりの梅ふりかけ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	こんにやく、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、 ごぼう、コーン	605	24.6	21.4
24	水	○			○	減量黒糖ねじりパン 沖縄そば 豆腐ともやしのチャンプルー パインアップル	牛乳、 豚肉、豆腐、 天ぷら、かつお節	黒糖ねじりパン、 中華めん、菜種油、 砂糖	◎しょうが、青ねぎ、 たまねぎ、にら、 にんじん、もやし、 パイン	640	27.9	21.7
25	木		○		○	麦ご飯 ガパオライス 白いんげん豆の豆乳スープ	牛乳、 鶏肉、ベーコン、 白いんげん豆、豆乳	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	赤ピーマン、ピーマン、 たまねぎ、なす、 しめじ、レモン果汁、 にんじん	562	22.9	15.2
26	金	○			○	麦ご飯 あじの南蛮漬 みそ汁	牛乳、 あじ、豆腐、 油揚げ、わかめ、 みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 じゃがいも	青ねぎ、にんじん、 たまねぎ	567	25.6	15.8
29	月	○	○		○	★福岡小麦の背割りコッペパン トマトケチャップ ポイルドソーセージ あさりのクリームチャウダー キャベツのソテー	牛乳、 ポークウインナー、 鶏肉、あさり、 脱脂粉乳	背割りコッペパン、 じゃがいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 キャベツ	650	28.5	28.7
30	火	○			○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 切干しだいこんのスープ 納豆	牛乳、 鶏肉、うずら卵、 豚肉、納豆	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 ごま油	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、青ねぎ、 切干しだいこん、 干しいたけ	600	30.0	18.4
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※
									6月分平均栄養量	590	25.1	19.4



トマトは生のまま食べてもおいしいですが、煮込んで食べたり、ケチャップや缶詰などに加工して長く保存したりすることもでき、いろいろな料理に使える野菜です。  
今月の「コスタリカ パパ」は、福岡市西区元岡で育てられた新鮮なトマトを煮込んで作っています。トマトはビニールハウスなどでも作られ1年中食べられますが、夏のトマトは太陽の光をたくさん浴びて育つことで、あまくてみずみずしくなります。旬のトマトを味わいましょう。

● 今月の食材の予定産地 ●

- 主食  
・米飯、米粉パン … 福岡県産(一部市内産)  
・パン(小麦) … カナダ、アメリカ産  
○牛乳 … 九州産
- 肉類  
・牛肉 … 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
  - しょうが … 早良区内野
  - トマト … 西区元岡
  - キャベツ(コロッケ) … 早良区入部
  - のり(のりの梅ふりかけ) … 西区姪浜

- <一部市内産使用>
- ・にんじん … 西区金武
  - ・たまねぎ … 西区元岡
  - ・キャベツ … 早良区入部
  - ・青ねぎ … 東区箱崎
  - ・なす … 西区金武
  - ・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	鹿児島 長崎 熊本 佐賀
にんじん	福岡市 長崎 大分 熊本 宮崎 青森
たまねぎ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本 宮崎 鳥根 兵庫
洗いごぼう	熊本
にら	福岡 長崎 熊本 宮崎
パセリ	福岡 大分
ピーマン	大分 熊本
赤ピーマン	宮崎 高知
キャベツ	福岡市 福岡 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
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
なす	福岡市 福岡 佐賀 大分 熊本
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎
しめじ	福岡
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 大分 熊本 宮崎 鹿児島
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。