

日	曜	は	ス	フ	牛	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	月	○			○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 切干しだいこんのスープ 納豆	鶏肉、 うずら卵、 豚肉、 納豆	牛乳	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 えだまめ、 切干しだいこん、 干しいたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 ごま油	749	37.2	22.1
2	火		○		○	麦ご飯 ガパオライス 白いんげん豆の豆乳スープ チーズ	鶏肉、 ベーコン、 白いんげん豆、 豆乳	牛乳、 チーズ	赤ピーマン、 ピーマン、 にんじん	たまねぎ、 なす、 しめじ、 レモン果汁	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	720	29.1	20.0
3	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	豚肉、 豆腐、 天ぷら、 かつお節	牛乳	青ねぎ、 にら、 にんじん	◎しょうが、 たまねぎ、 もやし、 パイン	黒糖 ねじりパン、 中華めん、 砂糖	菜種油	818	34.7	26.2
4	木	○			○	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	鶏肉、 がんもどき、 ベーコン	牛乳、 ◎のりの 梅ふりかけ	にんじん	こんにゃく、 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	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	744	29.5	25.7
5	金	○	○		○	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	豚肉	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ	ライ麦食パン、 ◎コロッケ	菜種油	761	29.1	25.2
8	月	○			○	麦ご飯 豚肉の炒め煮 もずくスープ だいず昆布 <small>歯と口の健康週間</small>	豚肉、 みそ、 豆腐、 だいず昆布	牛乳、 もずく	にんじん、 ピーマン、 青ねぎ、 こまつな	キャベツ、 たまねぎ、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま、 ごま油	672	29.9	18.8
9	火	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き 浦上そぼろ きゅうりのあさ漬 ★緑茶	さば、 豚肉、 天ぷら		にんじん	こんにゃく、 ごぼう、 もやし、 きゅうり、 ◎しょうが	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	686	31.3	23.9
10	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	豚肉、 ベーコン、 チキン油漬け	牛乳	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 コーン	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	863	31.9	37.8
11	木	○			○	麦ご飯 あじの南蛮漬 みそ汁	あじ、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	青ねぎ、 にんじん	たまねぎ	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	664	28.2	16.9
12	金		○		○	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	豚肉、 だいず、 鶏肉	牛乳、 練乳	にんじん、 パセリ	たまねぎ、 しめじ、 レモンゼリー	柏型パン、 じゃがいも、 でん粉	菜種油	754	33.7	25.4
15	月	○	○		○	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	鶏肉、 炒り卵、 えそつみれ	牛乳、 ひじき、 わかめ、 アーモンド入り 味付煮干し	にんじん、 青ねぎ	えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	679	28.4	19.4

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

### 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ています。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。

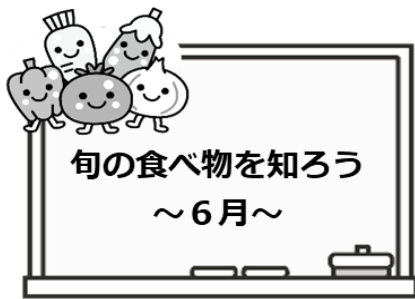


子どもの頃から  
うす味になれよう



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			
							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			
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)	豚肉、 豆腐、 みそ、 かつおふりかけ	牛乳、 しらす干し	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 もやし、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	680	30.0	18.9
17	水	○	○		●	食パン あんずジャム きびなごフライ コスタリカ パパ(今月のテーマ)	豚肉	牛乳、 きびなごフライ	◎トマト、 ピーマン、 赤ピーマン	たまねぎ	食パン、 あんずジャム、 じゃがいも	菜種油	844	37.9	26.1
18	木	○	○		○	麦ご飯 ポークカレー アスパラガスのソテー	豚肉、 チキン ウインナー	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 グリーン アスパラガス	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	751	26.6	19.4
19	金	○	○		●	減量チーズツイスト ミーゴレン フルーツ盛り合わせ	鶏肉、 えび	牛乳	こまつな、 にんじん、 青ねぎ	キャベツ、 たまねぎ、 黄桃、 パイナップル、 洋なし	チーズツイスト、 中華めん	菜種油	772	33.8	22.3
22	月	○			○	麦ご飯 ★トンカツ なすのみそ汁 ミニトマト	★ヒレトンカツ、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	青ねぎ、 にんじん、 ミニトマト	たまねぎ、 なす、 えのきたけ	精白米、 白麦	菜種油	679	28.0	16.4
23	火	○			○	麦ご飯 いわしの梅煮 だいたいの大和煮	いわし、 牛肉、 だいたいの	牛乳、 昆布	にんじん、 いんげん	◎しょうが、 梅肉ペースト、 こんにやく、 ごぼう、 たけのこ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	744	34.9	23.9
24	水	○	○		○	★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	ポーク ウインナー、 鶏肉、 あさり	牛乳、 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、 キャベツ	背割り コッペパン、 じゃがいも、 小麦粉	菜種油、 バター	779	33.4	32.2
25	木	○			○	麦ご飯 しゅうまい チャプチェ	しゅうまい、 牛肉	牛乳	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ、 ◎しょうが	精白米、 白麦、 緑豆はるさめ、 砂糖	菜種油、 白ごま、 ごま油	770	28.1	21.8
26	金		○		○	米粉パン キャラメルクリーム アルボンディガス 洋風スープ	ポークボール、 鶏肉	牛乳	トマト、 にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ	米粉パン、 キャラメル クリーム、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	860	37.2	32.4
29	月	○			○	麦ご飯 レバーとじゃがいもの 甘みそからめ ワンタンスープ 豆乳パンナコッタ	鶏レバーの から揚げ、 みそ、 豚肉、 豆乳パンナコッタ	牛乳	こまつな、 にんじん	たまねぎ、 きくらげ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖、 ワンタンの皮	菜種油	723	24.3	18.2
30	火	○	○		○	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 プチアセロラゼリー	豚肉、 ベーコン、 鶏肉、 ツナ油漬け	牛乳	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、 プチアセロラゼリー	精白米、 マカロニ	菜種油	683	25.1	22.8
											福岡市中学校給食摂取基準	770	25.0~ 38.5※	17.1~ 25.7※	
											6月分平均栄養量	745	31.0	23.4	



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ます。

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 島根 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
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。