

日	曜	はし	スフ	フオ	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)	脂肪 (g)
1	火	○			○	ミルクねじりパン しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め	牛乳、しゅうまい(鶏肉、 たまねぎ、パン粉、 ひじき、でん粉、ごぼう、 糖類、にんじん、油揚げ、 小麦粉)、豚肉	ミルクねじりパン、 菜種油、砂糖、でん粉	こまつな、にんじん、 ◎キャベツ、たまねぎ、 きくらげ、しょうが	615	29.1	20.9
2	水	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいすの五目煮 はくさいのゆず風味	牛乳、さば、豚肉、 だいす、夫ぶら、昆布	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、れんこん、 はくさい、ゆず(果汁)	685	29.1	24.7
3	木	○			○	麦ご飯 親子煮込み丼 かぶのみそ汁	牛乳、鶏肉、◎鶏卵、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、じゃがいも	にんじん、◎しゅんぎく、 たまねぎ、干しいたけ、 青ねぎ、◎かぶ	599	22.7	17.2
4	金	○	○		○	ワンローフ型食パン りんごジャム パブリカ煮 こまつなのソテー	牛乳、鶏肉、ロースハム	ワンローフ型食パン、 りんごジャム、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、こまつな、 ◎キャベツ、コーン	576	23.8	19.6
7	月	○			○	麦ご飯 いわしのぬかみそ炊き すいとん	牛乳、いわし、鶏肉、 油揚げ	精白米、白麦、砂糖、 小麦粉、白玉粉	しょうが、にんじん、 青ねぎ、◎だいこん、 はくさい、干しいたけ	596	25.3	15.3
8	火	○			○	チーズパン 春巻 切干しだいこんのスープ	牛乳、春巻(たまねぎ、 豚肉、食用油脂、 にんじん、ごぼう、 でん粉、糖類、 小麦粉)、鶏肉	チーズパン、菜種油、 でん粉	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、 切干しだいこん、 干しいたけ	591	22.2	26.2
9	水	○	○		○	減量ぶどうねじりパン 豆乳リゾット 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳、鶏肉、豆乳、ツナ油漬け (まぐろ、だいす油)、海藻 (わかめ、白ふのり、 赤つのまた、まわかめ、 昆布)、ヨーグルト(牛乳、 乳製品、砂糖、寒天)	ぶどうねじりパン、 精白米、菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 しめじ、えのきたけ、 ◎キャベツ、きゅうり	614	23.4	19.8
10	木	○			○	麦ご飯 肉じゃが キャベツとわかめの煮びたし	牛乳、豚肉、油揚げ、 わかめ、かつお節	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たまねぎ、 ◎キャベツ	583	18.7	14.7
11	金	○	○		○	横割り丸パン 煮込みハンバーグ はくさいのクリーム煮	牛乳、ハンバーグ (豚肉、たまねぎ、 パン粉、砂糖)、 鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ	横割り丸パン、砂糖、 じゃがいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、はくさい、 たまねぎ	655	30.8	27.2

※食物アレルギー、糖尿病等で食事制限のあるお子様については、献立表の食材料、栄養量を参考にしてください。

※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、学校にお申出ください。

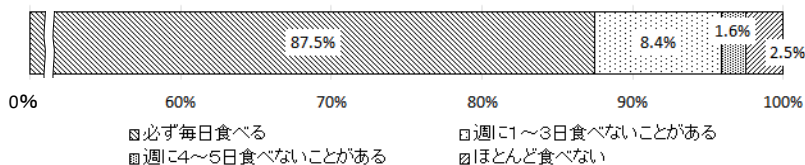
★マークは、今月の新献立や新しい食材を使用した献立などです。



朝食調査結果報告

2020年6~8月に福岡市内の小学校144校で5年生を対象に朝食調査を実施しました。その結果の一部をお知らせします。

＜1週間のうちで何日朝ごはんを食べていますか＞



＜朝食をおいしく食べるために＞

朝食を食べないことがある児童において、朝食を食べない理由で最も多かったのは「食欲がない(40.2%)」、次に多かったのは「食べる時間がない(35.2%)」でした。



前日の夕食は、
寝る2時間前までに
済ませましょう。



早寝・早起きをして、
朝食を食べる時間を十分
につくりましょう。

★今月の新献立★

イタリアンがめ煮



昨年度の「#がめ煮つくろう」レシピコンテストで、最優秀賞に選ばれた創作がめ煮です。舞鶴中学校2年生が考えました。給食では受賞レシピを少しアレンジして出しています。ご家庭でもぜひ、作ってみてくださいね。

＜材料＞4人分
鶏もも肉…80g
厚揚げ…120g
さといも…120g
こんにゃく…80g
にんじん…80g
れんこん…40g
干しいたけ…2g
いんげん…12g
トマト缶…60g
清酒…大さじ1
砂糖…大さじ1強
しょうゆ…大さじ1強
サラダ油…適量

＜下処理＞
鶏肉…角切り
厚揚げ…油抜きして角切り
さといも…乱切り
こんにゃく…角切りにして
ゆでる
にんじん…いちよう切り
いんげん…適宜切る
れんこん…いちよう切り
干しいたけ…もどして
角切り



＜作り方＞

- ①サラダ油を熱し、鶏肉に清酒をふり入れて炒め、少量の砂糖、しょうゆで下味をつける。
- ②れんこん、こんにゃく、にんじん、しいたけを炒めて残りの約半量の砂糖を入れ、水を加えて煮る。
- ③さといもと残りの砂糖を入れてしばらく煮かめ、厚揚げ、トマト缶、しょうゆを入れてさらに煮る。
- ④いんげんを入れ、残りのしょうゆで香りづけをして仕上げます。

日	曜	はし	スフ	フオー	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)	脂肪 (g)
14	月	○			○	麦ご飯 豆腐のうま煮 いかのごまマヨネーズあえ	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、いか	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、白ごま、 マヨネーズ	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、干しいたけ、 しょうが、◎キャベツ、 きゅうり	646	25.8	22.1
15	火	○	○		○	黒糖パン ボークビーンズ 野菜ソテー みかん	牛乳、豚肉、だいず、 チキン油漬け (鶏肉、米油)	黒糖パン、じゃがいも、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 トマト、◎キャベツ、 コーン、みかん	615	27.7	19.7
16	水	○			○	麦ご飯 福岡野菜のコロッケ ★イタリアンがめ煮	牛乳、鶏肉、厚揚げ	精白米、白麦、コロッケ (じゃがいも、◎こまつな、 えのきたけ、たまねぎ、 糖類、にんじん、パン粉、 バターミックス)、 菜種油、さといも、砂糖	こんにゃく、にんじん、 トマト、いんげん、 れんこん、干しいたけ	654	21.7	19.0
17	木	○			○	麦ご飯 具うどん ほうれんそうの炒めもの ひじきのつくだ煮	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、しらす干し、 ひじきのつくだ煮 (砂糖、ひじき、寒天)	精白米、白麦、乾めん、 菜種油、白ごま	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、◎キャベツ	586	22.5	13.9
18	金	○	○		○	背割り米粉パン トマトケチャップ ポイルドソーセージ かぼちゃスープ キャベツのソテー	牛乳、 ワインナーソーセージ (豚肉、でん粉、糖類)、 鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ	背割り米粉パン、菜種油、 小麦粉、バター	かぼちゃ、たまねぎ、 ◎キャベツ	662	28.3	31.6
21	月	○			○	麦ご飯 鶏すき 切干しだいこんのあえもの	牛乳、鶏肉、焼豆腐、 ツナ油漬け (まぐろ、たいす油)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にんじん、 ◎しゅんぎく、 ◎キャベツ、根深ねぎ、 きゅうり、 切干しだいこん	614	24.4	18.7
22	火	○			○	ほうれんそうロールパン みそちゃんぽん レバーとれんこんのから揚げ	牛乳、豚肉、いか、 天ぷら、みそ、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、 砂糖、にんにく、 しょうが)	ほうれんそうロールパン、 中華めん、菜種油、 白ごま、ごま油	にんじん、青ねぎ、 はくさい、◎もやし、 きくらげ、れんこん	587	25.1	23.9
23	水	○			○	麦ご飯 ★福岡のぶりの照り焼き はかた地どりの水炊き 姪浜のりのふりかけ	牛乳、ぶりの照り焼き (ぶり、糖類)、鶏肉、 豆腐、のりふりかけ (かつお節、糖類、でん粉、 緑茶、昆布、◎のり、 うるめいわし、あじ)	精白米、白麦	みずな、はくさい、 根深ねぎ、えのきたけ、 干しいたけ、 ゆず(果汁)	666	32.3	22.9
24	木	○	○		○	麦ご飯 ボークカレー フレンチサラダ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 ◎キャベツ、きゅうり、 コーン	674	19.6	19.1
25	金	○	○		○	ミルククレセントロールパン 鶏の照り焼き ジュリエンスープ ケーキ ◀今月のテーマ▶	牛乳、鶏の照り焼き (鶏肉、糖類、 しょうが)、豚肉、 ベーコン	ミルククレセント ロールパン、 菜種油、ケーキ(植物油、 乳製品、糖類、鶏卵、 小麦粉、練乳、 チョコレート)	にんじん、たまねぎ、 ◎キャベツ	603	29.0	27.9
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	640	20.8~ 32.0	14.2~ 21.3
									12月分平均栄養量	622	25.3	21.3

世界の料理
~ジュリエンスープ
(フランス)~



フランスは、ヨーロッパの経済や文化の中心となっている国の1つです。農業も盛んで、豊富な食材に恵まれています。フランス料理はソースや盛り付け、テーブルマナーなどが大切にされており、また、地域ごとに受けつがれた伝統的な家庭料理も親しまれています。

ジュリエンスープの「ジュリエヌ」には、フランス語で「せん切り」という意味があります。給食では、細切り肉とせん切りにした、にんじん、たまねぎ、キャベツが入っています。



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

【福岡市内産農水産物】

- ◎しゅんぎく … 西区元岡
- ◎もやし … 南区老司
- ◎かぶ … 西区金武
- ◎キャベツ … 早良区入部
- ◎だいこん … 西区北崎
- ◎鶏卵 … 西区西浦
- ◎のり … 西区姪浜
- ◎コロッケ(こまつな) … 西区元岡

<一部市内産使用>

- ・ほうれんそう … 西区元岡
- ・こまつな … 西区元岡
- ・青ねぎ … 東区箱崎
- ・根深ねぎ … 東区和白

さといも	大分 熊本 宮崎
じゃがいも	北海道
にんじん	長崎 大分 熊本 鹿児島
たまねぎ	北海道
しょうが	長崎 熊本 高知
れんこん	佐賀
かぼちゃ	メキシコ トンガ ニュージーランド
ほうれんそう	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 熊本 宮崎 鹿児島
青ねぎ	福岡市 福岡 佐賀 大分
根深ねぎ	福岡市 福岡 長崎 大分 宮崎 鹿児島 鳥取
はくさい	大分 熊本 鹿児島
えのきたけ	福岡 長崎 大分
しめじ	福岡
こまつな	福岡市 福岡 長崎
みずな	福岡 佐賀 長崎 鹿児島
太もやし	大分
みかん	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。