

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)
6	木	○	○		○	ワンローフ型食パン スライスチーズ ツナサンド ミネストラスープ	牛乳、チーズ、 ツナ油漬け(まぐろ、 だいず油)、ベーコン	ワンローフ型食パン、 マヨネーズ、じゃがいも、 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	660	24.9	30.5
7	金	○			○	麦ご飯 竹輪のお茶の葉揚げ 新じゃがのうま煮 柏もち 行事食	牛乳、竹輪、豚肉	精白米、白麦、小麦粉、 菜種油、じゃがいも、 砂糖、柏もち(糖類、 小豆、米粉、植物油、 寒天、柏葉)	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	690	22.1	15.6
10	月	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 甘酢あえ	牛乳、鶏肉、厚揚げ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、緑豆はるさめ	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干しいたけ、 しょうが、きゅうり、 もやし、きくらげ	625	24.2	19.4
11	火	○			○	ぶどうパン 春巻 鶏肉のフォー 今月のテーマ ミニトマト	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	ぶどうパン、菜種油、 ビーフン	みずな、青ねぎ、 ◎もやし、レタス、 きくらげ、 レモン(果汁)、 ミニトマト	647	22.7	23.4
12	水	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) みそ汁	牛乳、いわし、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、砂糖、 じゃがいも	しょうが、青ねぎ、 にんじん、たまねぎ	591	25.8	15.6
13	木				○	キャロットロールパン スパゲッティナポリタン 野菜ソテー	牛乳、豚肉、ベーコン、 チキン油漬け (鶏肉、米油)	キャロットロールパン、 スパゲッティ、菜種油	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、コーン	621	21.5	23.5
14	金	○	○		○	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(まぐろ、 だいず油)	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、しょうが、 グリーンアスパラガス、 キャベツ、コーン	651	20.5	23.8
17	月	○			○	たけのこご飯 すまし汁 キャベツの塩昆布炒め アセロラゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、 つみれ(魚肉すり身 [たちうお、えそ]、米粉、 でん粉、糖類)、 わかめ、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、 えのきたけ、キャベツ、 アセロラゼリー (糖類、アセロラ)	592	21.8	19.7

※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。

※5月の行事食は、5月5日の「端午の節句」にちなんだものです。

食事のマナーは身についていますか？

みんなが楽しく食事をするために、食事のマナーを守ることは大切です。どのようなことに気をつければよいのか、ご家庭でも話し合ってみましょう。

よい姿勢で食べましょう



背すじをまっすぐに伸ばして食べることで、胃が圧迫されず、食べ物の消化がよくなります。ゲームやスマホ、テレビを見ながら食べる「ながら食べ」は、食事に集中できず姿勢もくずれがちになります。

！こんなことに気をつけましょう



茶わんや汁わんは手に持って食べる



食べ物が入ったまま口を大きく開けない



食べている途中で立ち歩かない



好き嫌いをしないで食べる

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)
18	火	○	○		○	米粉パン コーンクリームシチュー ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	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、ほうれんそう、 キャベツ	638	26.4	22.4
19	水	○			○	麦ご飯 かつおフライ だいずのいそ煮	牛乳、かつおフライ (かつお、 バターミックス、 パン粉)、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	652	29.8	15.9
20	木	○	○		○	チーズパン パブリカ煮 ほうれんそうのソテー フチピーチゼリー	牛乳、鶏肉、ロースハム	チーズパン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、ほうれんそう、 もやし、ピーチゼリー (糖類、もも)	586	25.7	20.7
21	金	○	○		○	麦ご飯 ピビンバ わかめスープ アーモンド入り味付煮干し	牛乳、豚肉、◎鶏卵、 鶏肉、わかめ、 アーモンド入り味付煮干し (アーモンド、 かたくちいわし、砂糖)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま、ごま油	にんじん、にら、 ◎もやし、◎たけのこ、 しょうが、こまつな、 たまねぎ、干しいたけ	636	25.8	22.2
24	月	○			○	麦ご飯 いかしゅうまい 中華五目炒め のりのつくだ煮	牛乳、しゅうまい (たまねぎ、たら、いか、 食用油脂〔豚肉〕、でん粉、 パン粉、糖類、小麦粉)、 鶏肉、のりのつくだ煮 (糖類、のり、でん粉)	精白米、白麦、 緑豆はるさめ、菜種油、 砂糖	ほうれんそう、にんじん、 キャベツ、もやし、 きくらげ、干しいたけ	627	21.5	15.6
25	火	○	○		○	ミルクねじりパン ミートボールのトマト煮 ごぼうサラダ	牛乳、ポークボール (豚肉、たまねぎ、 パン粉、砂糖)	ミルクねじりパン、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、白ごま、 マヨネーズ	にんじん、トマト、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ごぼう、 コーン	677	23.9	26.1
26	水	○			○	麦ご飯 わかめうどん 野菜炒め お茶ふりかけ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、◎わかめ、豚肉	精白米、白麦、乾めん、 菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ、お茶ふりかけ (米、昆布、でん粉、 砂糖、のり、抹茶)	594	22.6	16.0
27	木	○			○	黒糖食パン レバーとだいずのから揚げ 切干しだいこんのスープ	牛乳、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、 砂糖、にんにく、 しょうが)、だいず、 豚肉	黒糖食パン、でん粉、 米粉、菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、 ◎切干しだいこん、 干しいたけ	618	26.7	21.4
28	金	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス アスパラ菜の炒めもの	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、しらす干し	精白米、白麦、菜種油	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎アスパラ菜、 キャベツ、もやし	596	21.9	15.9
31	月	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き 若竹汁 きゅうりのしそあえ	牛乳、さば、豆腐、 かまぼこ、◎わかめ	精白米、白麦	青ねぎ、◎たけのこ、 きゅうり、赤しそ	596	23.9	21.1
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
									5月分平均栄養量	628	24.0	20.5

世界の料理
~鶏肉のフォー(ベトナム)~



ベトナムは、東南アジアの東部にある、南北に細長い国です。食事にはしや茶碗を使い、米を主食とすることやお茶を飲むことなど日本と食文化が似ています。また、米を使った料理が多いのも特徴で、ライスペーパーを使った「生春巻」や、米粉を使ったお好み焼き「パインセオ」、米からできた平たい麺を使った「フォー」などが有名で、日本でも親しまれています。今月の給食には「鶏肉のフォー」が登場します。給食では鶏ガラスープに、鶏肉、みずな、もやし、レタスなどを入れ、レモン汁で風味づけをしています。



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】
- ◎もやし … 南区老司
 - ◎アスパラ菜 … 西区元岡
 - ◎たけのこ … 早良区石釜・脇山、西区金武
 - ◎切干しだいこん … 早良厚生園
 - ◎鶏卵 … 西区西浦
 - ◎わかめ … 西区玄界島

- <一部市内産使用>
- ・青ねぎ … 東区箱崎
 - ・キャベツ … 早良区入部
 - ・たまねぎ … 西区元岡
 - ・グリーンアスパラ … 西区元岡
 - ・にんじん … 西区金武

じゃがいも	佐賀 長崎 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 熊本
ごぼう	福岡 熊本 宮崎 鹿児島
しょうが	佐賀 長崎 熊本 高知
にら	福岡 長崎 大分 熊本 宮崎
ピーマン	大分 熊本 宮崎 鹿児島
キャベツ	福岡市 福岡 大分 熊本 宮崎 鹿児島
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 熊本 宮崎 鹿児島
レタス	福岡 長崎 大分 熊本
青ねぎ	福岡市 福岡
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
グリーンアスパラガス	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本 鹿児島 広島
みずな	福岡 佐賀
太もやし	大分

※ 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。