

日	曜	はし	ス	フ	牛	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
1	金	○	○		○	麦ご飯 夏野菜のカレー ほうれんそうの炒めもの	おもに体をつくるもとになる 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、しらす干し	おもにエネルギーのもとになる 精白米、白麦、菜種油、 白ごま	おもに体の調子を整えるもとになる ◎かぼちゃ、オクラ、 たまねぎ、なす、 ほうれんそう、もやし、 キャベツ	605	21.3	16.9
4	月	○			○	麦ご飯 ゴーヤチャンプルー みそ汁 姪浜のりの梅ふりかけ <small>★今月のテーマ</small>	牛乳、豚肉、豆腐、 かつお節、油揚げ、 わかめ、みそ、 のりの梅ふりかけ (かつお節、梅肉チップ、 ◎のり)	精白米、白麦、菜種油、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、にがうり、 青ねぎ、えのきたけ	607	24.2	17.3
5	火				○	減量チーズパン スパゲッティナポリタン アスパラガスのソテー	牛乳、豚肉、 ウインナーソーセージ (鶏肉、糖類)	チーズパン、 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、 グリーンアスパラガス、 キャベツ、コーン	592	23.5	21.7

※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。

※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。

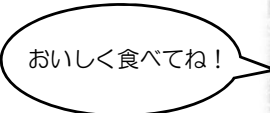
※7月の行事食は、7月7日の「七夕」にちなんだものです。

★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。

今月の給食には、市内産の「えだまめ」が登場します。市内でえだまめを生産しているのは、早良区 入部・原、西区 戸切・壱岐・福重のエリアです。給食にもこのエリアで採れたものを使います。味が濃く、とてもおいしい「えだまめ」です。



豆知識



～生産者にインタビュー～
能英雄治 (のうみゆうじ) さん
(福重でえだまめを育てています。)

「えだまめ」という名前の由来

枝付きのまま収穫し、枝付きのまま、ゆでて食べたことから「枝付き豆」→「枝豆」と呼ばれるようになりました。



「えだまめ」と大豆の関係

えだまめは、大豆の未成熟な豆で、若く青い状態で収穫されたものです。「まめ」と呼ばれますが、野菜の仲間です。

「えだまめ」の主な栄養素

ビタミンB1、B2、ビタミンC、食物繊維を含んでいます。野菜の仲間ですが、たんぱく質も多く、大豆と野菜、両方の栄養素を含んでいます。

Q. えだまめの旬はいつですか？

A. 6月中旬から8月いっぱいくらいです。

Q. おいしいえだまめが育つために必要なものは何ですか？

A. 太陽の光と水です。

Q. お店で、おいしいえだまめを買う時のポイントを教えてください。

A. なるべく枝が付いていて、緑が濃いもののがおいしいです。枝が付いているものは、枝から豆に栄養が運ばれ続けているからです。

Q. えだまめを育てる上で、大変なことは何ですか？

A. 収穫して、枝から葉をとり、豆と枝だけにして、重さをそろえて出荷します。これは手作業で時間がかかるので、大変な作業です。

Q. 子どもたちへメッセージをお願いします。

A. 一生懸命育てたえだまめです。おいしく食べてください。

The 13th Asian-Pacific City Summit
27-28 July 2022 Fukuoka, Japan



公式ホームページ <https://apcs13th.fukuoka.jp/>
都市サミットの参加登録は、こちらの公式ホームページへ！
参加登録完了後、視聴ページをメールでご案内いたします。

7月27日(水)、7月28日(木) 第13回アジア太平洋都市サミットを開催します！

アジア太平洋都市サミットは、アジア太平洋地域の諸都市のリーダー達が参加して、都市が抱える様々な問題について話し合う重要な会議です。1994年に福岡市の呼びかけによって始まり、現在の会員都市は15か国32都市です。

今年は「新しい価値観、新しいまちへ (New Values - New Cities)」をテーマに、コロナ禍を乗り越えた先の新しいまちづくりについて、オンラインで議論を行います。会議の様子は公式ホームページで参加登録完了後、視聴ページからご覧いただくことができます。サミット開催をきっかけに、これからの新しいまちの姿について、一緒に考えてみませんか？

今月の給食では、都市サミット参加国である中国の料理「ジャージャー麺」を取り入れています。



【2021年10月に開催された、第13回アジア太平洋都市サミット特別版の様子】

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)
6	水	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 キャベツとわかめの煮びたし	牛乳、鶏肉、 がんもどき(豆腐、 菜種油、にんじん、 でん粉)、天ぷら、 わかめ、かつお節	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	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、 キャベツ	604	23.9	18.7
7	木	○	○		○	パインパン 揚げ魚のレモン風味 ラタトゥイユ	牛乳、ホキフリッター (ホキ、小麦粉、 だいたす油、でん粉)、 鶏肉	パインパン、菜種油、 砂糖	レモン(果汁)、 ◎かぼちゃ、トマト、 にんじん、ピーマン、 たまねぎ、なす	615	24.8	19.1
8	金	○			○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 すまし汁 行事食 今月のテーマ	牛乳、豚肉、みそ、 魚そうめん (たら、糖類)、 わかめ、焼きひ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 しょうが、青ねぎ、 えのきだけ	586	23.4	16.3
11	月	○	○		○	えだまめロールパン トマトリゾット キャベツのホットサラダ ヨーグルト	牛乳、ベーコン、 チキン油漬け (鶏肉、米油)、 ヨーグルト (乳製品、糖類、寒天)	えだまめロールパン、 精白米、菜種油、 乳化ドレッシング (だいたす油、糖類)	トマト、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン	672	20.2	27.3
12	火		○		○	背割り米粉パン カレーピーズ とうもろこしのミルクスープ	牛乳、豚肉、だいたす、 鶏肉、練乳	背割り米粉パン、 菜種油、でん粉	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、コーン	686	31.3	25.1
13	水	○	○		○	麦ご飯 鶏飯(けいはん) 今月のテーマ きびなごの天ぷら きざみのり	牛乳、鶏肉、錦糸卵 (鶏卵、でん粉、糖類)、 きびなごの天ぷら (きびなご、小麦粉、 でん粉、菜種油)、のり	精白米、白麦、砂糖、 菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、きゅうり、 干しいたけ	640	25.7	20.1
14	木	○	○		○	減量ミルクねじりパン ジャージャー麺 サミット献立 フルーツ盛り合わせ	牛乳、豚肉、みそ	ミルクねじりパン、 中華めん、菜種油、 砂糖	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、もやし、 たけのこ、干しいたけ、 しょうが、洋なし、黄桃、 パイン	631	22.5	17.2
15	金	○			○	麦ご飯 しゅうまい チャプチェ	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	◎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、 干しいたけ、 しょうが	609	24.2	13.5
19	火	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 ★えだまめ	牛乳、さば、鶏肉	◎精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、◎えだまめ	701	27.6	24.8
20	水	○	○		○	ワンローフ型食パン ★あんずジャム レバーとだいたすのから揚げ とうがんのスープ	牛乳、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、 砂糖、にんにく、 しょうが)、だいたす、 豚肉、うずら卵	ワンローフ型食パン、 あんずジャム、でん粉、 米粉、菜種油	◎こまつな、にんじん、 とうがん、たまねぎ、 きくらげ、干しいたけ	644	28.4	24.2
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
									7月分平均栄養量	630	24.7	20.2



日本の伝統的な食事に「だし」は欠かせません。「だし」は昆布や削り節、煮干しや干しいたけなどを水に浸したり煮たりして、うま味を引き出したものです。汁物、煮物、鍋物、あえ物などいろいろな料理に使われ、食材の味を引き立てることですす味でもおいしくなり、健康にもよいとされています。

給食でも「だし」を使った料理がたくさんあります。今月は、昆布と削り節を使った「鶏飯」や「すまし汁」と、煮干しを使った「みそ汁」が登場します。「だし」のおいしさ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(一部市内産)
 - ・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】
◎米(ヒノヒカリ) … 15日(金)、19日(火)
◎かぼちゃ … 西区北崎
◎こまつな … 西区元岡
◎えだまめ … 早良区入部
◎のり … 西区姪浜

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

じゃがいも	長崎 熊本
にんじん	福岡市 長崎 熊本 宮崎 北海道 青森
たまねぎ	福岡市 佐賀 長崎 熊本 兵庫
しょうが	佐賀 長崎 熊本 高知
ピーマン	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 北海道
キャベツ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 群馬
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 北海道
青ねぎ	福岡市 福岡
トマト(調理用)	福岡市 福岡 大分 熊本 北海道
なす	福岡市 福岡 佐賀 大分 熊本
えのきだけ	福岡 長崎 大分 宮崎
グリーンアスパラガス	福岡市 福岡 佐賀
にがうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
オクラ	福岡 宮崎 鹿児島
とうがん	長崎 鹿児島 岡山
たもやし	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。