

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)
9	火	○	○		○	米粉パン クリームシチュー ほうれんそうのソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	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、 グリーンピース、 ◎ほうれんそう、 キャベツ、コーン	577	27.7	22.3
10	水	○			○	麦ご飯 牛丼 みそ汁	牛乳、牛肉、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	にんじん、◎しゅんぎく、 たまねぎ、干しいたけ、 青ねぎ	620	24.2	18.1
12	金	○			○	麦ご飯 高野豆腐のうま煮 キャベツとわかめの煮びたし	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 竹輪、油揚げ、わかめ、 かつお節	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、たけのこ、 干しいたけ、しょうが、 キャベツ	591	24.1	16.6
15	月			○	○	減量ライ麦食パン いちごジャム スパゲッティナポリタン フレンチサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン	ライ麦食パン、 いちごジャム、 スパゲッティ、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 しめじ、キャベツ、 きゅうり、コーン	612	20.2	20.8
16	火	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいたの五目煮	牛乳、さば、豚肉、 だいず、天ぷら、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、たけのこ	676	28.9	24.7
17	水	○			○	黒糖パン 鶏のから揚げ 野菜の五目炒め	牛乳、鶏肉、豚肉、 竹輪	黒糖パン、でん粉、 小麦粉、菜種油、砂糖	こまつな、にんじん、 キャベツ、もやし	618	28.9	27.1
18	木	○	○		○	麦ご飯 ボークカレー こまつなの炒めもの	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、しらす干し	◎精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、 もやし	616	22.2	15.9
19	金	○			○	麦ご飯 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め アーモンド入り味付煮干し	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、にんじん、 砂糖、油揚げ、小麦粉)、豚肉、 アーモンド入り味付煮干し (アーモンド、かたくりわし、 糖類)	◎精白米、白麦、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	657	27.0	18.1
22	月	○	○		○	減量ミルクねじりパン 焼きそば フルーツ盛り合わせ	牛乳、豚肉、天ぷら、 あおさ粉	ミルクねじりパン、 中華めん、菜種油	にんじん、青ねぎ、 キャベツ、たまねぎ、 ◎もやし、フルーツ寒天 (糖類、りんご、もも、 オレンジ、寒天)、黄桃、 パイナップル	596	22.0	17.4
23	火	○			○	麦ご飯 きびなごフライ がめ煮 <small>◀今月のテーマ▶</small>	牛乳、きびなごフライ (きびなご、パン粉、 小麦粉、でん粉、 植物油)、鶏肉、 厚揚げ	精白米、白麦、菜種油、 じゃがいも、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ、 干しいたけ	663	26.3	19.0
24	水	○	○		○	ワンローフ型食パン スライスチーズ 煮込みハンバーグ じゃがいもと卵のスープ	牛乳、チーズ、 ハンバーグ(鶏肉、 たまねぎ、パン粉、 でん粉、砂糖)、 ベーコン、◎鶏卵	ワンローフ型食パン、 砂糖、じゃがいも、 菜種油	にんじん、 ◎ほうれんそう、 たまねぎ	657	33.2	28.3
25	木	○	○		○	ほうれんそうロールパン レタスとコーンのリゾット 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳、ベーコン、ツナ油揚げ (まぐろ、だいず油)、 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)	ほうれんそうロールパン、 ◎精白米、菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 レタス、コーン、 キャベツ、きゅうり	605	18.6	24.6
26	金	○			○	麦ご飯 レバーとじゃがいもの揚げ煮 中華スープ 姪浜のりのふりかけ	牛乳、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、砂糖、 にんにく、しょうが)、豚肉、 のりふりかけ(かつお節、 昆布、でん粉、◎のり、糖類、 うるめいわし、あじ)	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	にんじん、 ◎ほうれんそう、 たまねぎ、たけのこ、 干しいたけ	595	21.0	16.0
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
									4月分平均栄養量	622	24.9	20.7

※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。

- ☆新1年生の給食は17日(水)から始まります。
- ☆「はし」の欄に○印がある日は、はしを持参する日です。
- ☆毎日、清潔なナフキンを持たせてください。
- ☆毎回200mLの牛乳がでます。牛乳は成長期の児童に必要なカルシウムがとれるため、毎日ついています。



◆4月から福岡市学校給食摂取基準が変わりました◆

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	Ca mg	Mg mg	鉄 mg	Zn mg
640	20.8~ 32.0	14.2~ 21.3	350	53	3.3	<2.3>
ビタミン			NaCl	食物繊維		
A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
203	0.40	0.43	22	2.2未満	5.0以上	

## 郷土料理を知ろう

～がめ煮(福岡県)～



郷土料理とは、その地域で生まれ、食べ継がれている料理のことです。日本では、昔からその土地でとれる食べ物を利用して、保存や加工、調理の仕方を工夫し、いろいろな料理が考えられてきました。こうした知恵や工夫が今も受け継がれている、九州の郷土料理を紹介していきます。

「がめ煮」は福岡県の郷土料理で、肉や野菜を油で炒めたあとに煮る料理です。正月やお祝いごとに欠かせない料理として食べられています。「がめ煮」という名前は、福岡県の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」という言葉からついたと言われています。

今月の「がめ煮」は、旬の食べもののじゃがいもやたけのこが入っています。昔から親しまれてきた郷土料理の「がめ煮」を、大切にしていきたいですね。

## 地域に伝わる郷土料理の味を大切にしよう

日本は四季の変化があり、地域や季節ごとに様々な農産物があります。また、それぞれの地域の産物をうまく利用した郷土料理を生みだし、受けついできました。

### ～九州の郷土料理の紹介～



郷土料理イラスト：少年写真新聞社 SeDoc

### 今月の食材の予定産地（加工品を除く）

- 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
  - ・牛肉 … 主に北海道産

#### 【福岡市内産農水産物】

- ◎米(ヒノヒカリ) … 18日(木)、19日(金)、25日(木)
- ◎もやし … 南区老司
- ◎しゅんぎく … 西区元岡
- ◎ほうれんそう … 西区元岡
- ◎鶏卵 … 西区西浦
- ◎のり … 西区姪浜

#### <一部市内産使用>

- ・たまねぎ … 早良区入部・西区今宿
- ・こまつな … 西区元岡
- ・青ねぎ … 東区箱崎

じゃがいも	鹿児島 長崎 熊本
にんじん	福岡 長崎 熊本 鹿児島 佐賀 沖縄 徳島 宮崎 大分
たまねぎ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本 鹿児島
しょうが	福岡 長崎 熊本 宮崎 高知
キャベツ	福岡 大分 熊本 宮崎 佐賀 長崎 鹿児島 愛知
きゅうり	福岡 佐賀 大分 熊本 鹿児島 長崎 宮崎
レタス	福岡 長崎 熊本 大分 佐賀
青ねぎ	福岡市 福岡 佐賀 大分 山口 広島
しめじ	福岡
こまつな	福岡市 福岡 佐賀 熊本
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。