

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)
7	火	○	○		○	黒糖パン ポークピース <b>G20福岡</b> ごぼうサラダ	牛乳, 豚肉, だいず	黒糖パン, ジャがいも, 菜種油, 白ごま, マヨネーズ	にんじん, たまねぎ, トマト, きゅうり, ごぼう, コーン	614	25.9	23.1
8	水	○			○	麦ご飯 ショウロンボウ <b>G20福岡</b> 八宝菜	牛乳, ショウロンボウ (鶏肉, たまねぎ, キャベツ, はるさめ, ひじき, しいたけ, でん粉, 砂糖, しょうが, 小麦粉), 豚肉, うすら卵, いか, えび	精白米, 白麦, 菜種油, でん粉	にんじん, こまつな, キャベツ, たまねぎ, ◎たけのこ, きくらげ, 干しいたけ	613	28.6	14.4
9	木				○	キャロットロールパン スパゲッティミートソース <b>G20福岡</b> こまつなのソテー	牛乳, 豚肉, ウインナーソーセージ (鶏肉, でん粉, 糖類)	キャロットロールパン, スパゲッティ, 菜種油	にんじん, たまねぎ, しめじ, トマト, こまつな, キャベツ, コーン	653	24.0	28.7
10	金	○			○	麦ご飯 竹輪のお茶の葉揚げ 新じゃがのうま煮	牛乳, 竹輪, 豚肉	精白米, 白麦, 小麦粉, 菜種油, ジャがいも, 砂糖	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	606	21.4	13.8
13	月	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) みそ汁 きゅうりのしそあえ	牛乳, いわし, 豆腐, 油揚げ, わかめ, みそ	精白米, 白麦, 砂糖, ジャがいも	しょうが, にんじん, 青ねぎ, たまねぎ, きゅうり, 赤しそ	601	26.3	15.6
14	火	○			○	ぶどうパン 春巻 鶏肉のフォー	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)	612	22.0	23.5
15	水	○	○		○	麦ご飯 そば丼 若竹汁 味付煮干し	牛乳, 鶏肉, ◎鶏卵, 豆腐, かまぼこ, ◎わかめ, 味付煮干し (かたくちいわし, 糖類)	精白米, 白麦, 菜種油, 砂糖	にんじん, えだまめ, しょうが, 青ねぎ, ◎たけのこ	619	29.5	19.2
16	木	○			○	チーズパン 鶏の照り焼き ジャーマンポテト <b>G20福岡</b> ミニトマト	牛乳, 鶏の照り焼き (鶏肉, 糖類, しょうが), ベーコン	チーズパン, ジャがいも, 菜種油	にんじん, パセリ, たまねぎ, マッシュルーム, ミニトマト	611	30.4	25.2
17	金	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 和風あえ	牛乳, 鶏肉, がんもどき (豆腐, 菜種油, にんじん, でん粉), ◎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, きゅうり	601	23.5	18.5

※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。

## G20福岡 財務大臣・中央銀行総裁会議

G20福岡 財務大臣・中央銀行総裁会議とは、世界の20か国・地域の代表が集まって国際経済に関する問題について話し合う重要な会議です。福岡市では、6月8日・9日に開催されます。

参加国はアルゼンチン、オーストラリア、ブラジル、カナダ、中国、フランス、ドイツ、インド、インドネシア、イタリア、日本、メキシコ、韓国、南アフリカ共和国、ロシア、サウジアラビア、トルコ、イギリス、アメリカ合衆国、などで、これらの国の人口は世界全体の人口の約60%にも及びます。

G20については、各学校でリーフレットを配布しますのでぜひご家庭でもご覧ください。

また今月の給食では、G20に参加する国にちなんだ料理を取り入れています。『G20福岡』のマークを目印に探してみてくださいね。

## 食事のマナーは身につけていますか？

食事のマナーとは人に不快な思いをさせずに、みんなが気持ちよく食事をするためのものです。家庭や学校で、みんなが楽しく食事をするためには、どのようなことに気をつければよいのか、ぜひお子様と話しあってみてください。



茶わんや汁わんを  
手に持って食べる



食べている途中で  
立って歩かない



口に食べ物を  
入れたまま  
話をしない



きたない話をしない



よくかんで楽しく食べる

世界が時代が **来福**

日	曜	はし	スフ	フ	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)
20	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、砂糖)、 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、 えのきだけ、キャベツ、 アセロラゼリー (糖類、アセロラ)	592	21.8	19.7
21	火	○	○		○	くるみパン パブリカ煮 ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、ベーコン	くるみパン、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、 キャベツ、コーン	620	23.6	28.4
22	水	○			○	麦ご飯 きびなごの天ぷら だいすの五目煮	牛乳、きびなごの天ぷら (きびなご、小麦粉、 でん粉、菜種油)、 豚肉、だいす、 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、ごぼう	654	25.9	19.4
23	木	○	○		○	ライ麦食パン スライスチーズ ツナサンド 野菜のスープ煮	牛乳、チーズ、 ツナ水煮(まぐろ)、 鶏肉	ライ麦食パン、 マヨネーズ、じゃがいも、 菜種油	キャベツ、きゅうり、 にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ	645	26.5	28.5
24	金	○			○	麦ご飯 具うどん 野菜炒め お茶ふりかけ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、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 (こま、茶、のり、でん粉、 赤しそ、糖類、抹茶、 りんご、かつお節、大麦若葉)	584	21.8	15.1
27	月	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 切干しだいこんのあえもの	牛乳、豚肉、豆腐、 ツナ水煮(まぐろ)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、◎たけのこ、 きくらげ、きゅうり、 ◎切干しだいこん	599	24.8	16.4
28	火	○	○		○	米粉パン コーンクリームシチュー 野菜ソテー	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、 コーン、ほうれんそう、 キャベツ	580	28.0	21.9
29	水	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き ★浦上そば <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">今月のテーマ</span>	牛乳、さば、豚肉、 天ぷら	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 ごぼう、◎もやし	658	26.9	23.1
30	木	○			○	ワンローフ型食パン ブルーベリージャム レバーとだいすの揚げ煮 はるさめスープ	牛乳、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、 砂糖、にんにく、 しょうが)、だいす、 豚肉	ワンローフ型食パン、 ブルーベリージャム、 小麦粉、菜種油、砂糖、 はるさめ	◎しゅんぎく、にんじん、 たまねぎ、◎たけのこ、 干しいたけ	598	25.4	21.2
31	金	○	○		○	麦ご飯 キーマカレー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">G20福岡</span> アスパラサラダ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、 ツナ水煮(まぐろ)	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	643	20.5	22.7
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	616	25.1	21.0

### 郷土料理を知ろう

～浦上そば(長崎県)～

「浦上(うらかみ)そば」は長崎県の郷土料理で、細く切った肉や野菜を炒め甘辛く味付けした料理です。「そば」とはせん切りの油炒めのことを意味します。昔、長崎の浦上という地域で、あまり肉を食べる習慣がなかった日本人に、ポルトガルの宣教師(せんきょうし)が肉を食べるようにすすめたことがきっかけで生まれました。

名前の由来は、ポルトガル語で余り物という意味の「ソブラド」がなまってついたという説や、粗(あら)いせん切りという意味の「粗(そ)そば」からついたという説などがあります。

今月の給食では、旬のごぼうを使い、いろいろな食材と一緒に炒めて、砂糖、しょうゆ、みりんで味をつけています。



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) … 17日(金)、20日(月)、  
22日(水)

- ◎しゅんぎく … 西区元岡
- ◎もやし … 南区老司
- ◎切干しだいこん … 早良厚生園
- ◎わかめ … 東区弘
- ◎たけのこ … 早良区石釜・脇山、西区金武
- ◎鶏卵 … 西区西浦

#### <一部市内産使用>

- ・たまねぎ … 早良区入部、西区今宿
- ・青ねぎ … 東区箱崎
- ・グリーンアスパラガス … 西区周船寺
- ・キャベツ … 早良区入部

じゃがいも	鹿児島 長崎 佐賀
にんじん	福岡 長崎 熊本 宮崎 鹿児島 大分
たまねぎ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本
ごぼう	大分 熊本 宮崎 鹿児島
しょうが	長崎 熊本 高知
パセリ	福岡 大分 佐賀 熊本
キャベツ	福岡市 福岡 熊本 宮崎 鹿児島 佐賀
きゅうり	福岡 佐賀 大分 熊本 宮崎 鹿児島 長崎
レタス	福岡 長崎 大分 熊本 鹿児島
青ねぎ	福岡市 福岡 長崎
ミニトマト	福岡 熊本 宮崎 長崎 大分 鹿児島 佐賀
えのきだけ	福岡 長崎 大分
グリーンアスパラガス	福岡市 福岡 佐賀 熊本 長崎
みずな	福岡
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。