

| 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 | ○ | | | ○ | 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 (まぐろ、だいたす油) | 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 |
| 2 | 水 | ○ | | | ○ | 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 |
| 3 | 木 | ○ | | | ○ | 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 |
| 4 | 金 | ○ | | | ○ | 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 |
| 7 | 月 | ○ | ○ | | ○ | 黒糖パン ボークビーンズ 野菜ソテー みかん | 牛乳、豚肉、だいたす、 チキン油漬 (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 |
| 8 | 火 | ○ | | | ○ | 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 |
| 9 | 水 | ○ | ○ | | ○ | 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、 ウ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 |
| 10 | 木 | ○ | ○ | | ○ | 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 (まぐろ、だいたす油)、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 |
| 11 | 金 | ○ | | | ○ | 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 |

※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。

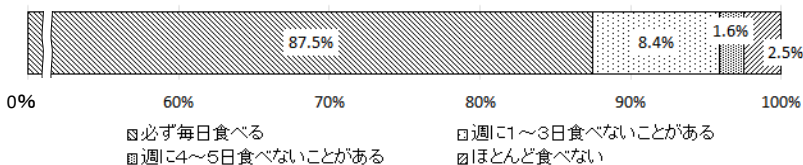
★マークは、今月の新献立や新しい食材を使用した献立などです。



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作りましょう。

★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詰め、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る。

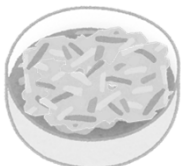
| 日 | 曜 | はし | スフ | フオ | 牛乳 | 献立 | 食材と主な働き | | | 栄養量 | | |
|---------------------------------|---|----|----|----|----|---|--|---|--|-----------------|---------------|---------------|
| | | | | | | | 赤の仲間 おもに体をつくるものになる | 黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる | 緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (g) |
| 14 | 月 | ○ | ○ | | ○ | 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 |
| 15 | 火 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 福岡野菜のコロック ★イタリアンがめ煮 | 牛乳、鶏肉、厚揚げ | 精白米、白麦、コロック (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、干ししいたけ | 654 | 21.7 | 19.0 |
| 16 | 水 | ○ | | | ○ | 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 |
| 17 | 木 | ○ | | | ○ | 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、干ししいたけ、 しょうが、◎キャベツ、 きゅうり | 646 | 25.8 | 22.1 |
| 18 | 金 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 さばの塩焼き だいずの五目煮 はくさいのゆず風味 | 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、れんこん、 はくさい、ゆず(果汁) | 685 | 29.1 | 24.7 |
| 21 | 月 | ○ | | | ○ | 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、 干ししいたけ | 591 | 22.2 | 26.2 |
| 22 | 火 | ○ | | | ○ | 麦ご飯 貝うどん 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 |
| 23 | 水 | ○ | ○ | | ○ | 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 |
| 24 | 木 | ○ | ○ | | ○ | ミルククレセントロールパン 鶏の照り焼き ジュリエヌスープ ケーキ <small>今月のテーマ</small> | 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 |
| 25 | 金 | ○ | ○ | | ○ | 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 |
| 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
~ジュリエヌスープ
(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。

ジュリエヌスープの「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。



今日の食材の予定産地

- 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
 - ◎コロック(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 ニューカレドニア |
| 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。