

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)
8	金	○	○		○	麦ご飯 県産和牛のカレー 野菜のドレッシングソテー	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 乳化ドレッシング (だいたず油、糖類)	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 ◎キャベツ	707	22.9	22.0
12	火	○			○	麦ご飯 福岡のぶりフライ だいたずの大和煮	牛乳、ぶりフライ(ぶり、 パン粉、小麦粉、 たまねぎ、菜種油)、 牛肉、だいたず、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、 たけのこ、しょうが	687	28.4	22.3
13	水	○			○	キャロットロールパン とんこつラーメン 野菜炒め チーズ	牛乳、焼き豚、天ぷら、 チーズ	キャロットロールパン、 中華めん、菜種油	青ねぎ、◎もやし、 きくらげ、こまつな、 にんじん、◎キャベツ、 コーン	576	24.3	23.8
14	木	○			○	麦ご飯 みそおでん ほうれんそうの炒めもの	牛乳、鶏肉、うずら卵、 厚揚げ、竹輪、みそ、 しらす干し	精白米、白麦、さといも、 菜種油、砂糖、白ごま	こんにゃく、◎だいこん、 ほうれんそう、もやし、 ◎キャベツ	629	26.2	20.0
15	金	○	○		○	柏型パン 煮込みハンバーグ かぶの米粉シチュー	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	柏型パン、砂糖、菜種油、 米粉	にんじん、 ◎ブロッコリー、 ◎かぶ、たまねぎ	602	29.6	23.6

※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。

※1月の行事食は、正月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。



日本の学校給食は、明治22(1889)年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへの昼食を無償で提供したのが始まりとされています。そして、各地で給食が実施されるようになりました。その後、戦争などの影響で中断されてしまいましたが、戦後に海外の団体からの支援を受けて、昭和22(1947)年より再開されました。このように、学校給食は様々な団体や個人からの支援の歴史があり、現在では、学校教育活動における食育推進として重要視されるようになりました。

いただきます

感謝の心を大切に

ごちそうさま

私たちが食べている学校給食は、たくさんの人が関わっています。感謝の心をもって給食をいただきましょう。

いのち

私たちは、動物や植物などの「いのち」をいただいています。

生産者

米や野菜を作ったり、牛や豚、鶏を育てたり、魚をとったりします。



栄養教諭

栄養バランスなど、さまざまなことを考えて献立を立てています。

調理業務員

衛生面に気をつけて、安全・安心でおいしい給食を作ります。

運搬業者

食材やご飯・パン、牛乳などを学校に運びます。

みなさんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？地域で生産された食べ物を地域で消費することで、新鮮でおいしい食べ物を食べることができます。

給食でも福岡市でとれる米や野菜、くだもの、魚やわかめ、のりなどを取り入れています。献立表では、福岡市内産の食材に◎をつけているので、探してみてくださいね。



日	曜	はし	スフ	フオー	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	月	○			○	麦ご飯 豆腐のチゲ風 ひじきの炒め煮 ぼんかん	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、天ぷら、ひじき	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にら、 にんじん、②だいこん、 はくさい、キムチ(白菜、 糖類、唐辛子、にんにく)、 ②キャベツ、ぼんかん	606	21.4	15.9
19	火	○	○		○	麦ご飯 中華丼 わかめスープ 味付煮干し	牛乳、豚肉、うすら卵、 えび、鶏肉、わかめ、 味付煮干し (かたくちいわし、砂糖)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、 白ごま	こまつな、にんじん、 はくさい、根深ねぎ、 たけのこ、きくらげ、 しょうが、青ねぎ、 たまねぎ、干ししいたけ	603	26.3	18.0
20	水	○	○		○	ライ麦食パン いちごジャム ★県産和牛のボルシチ <small>今月のテーマ</small> ツナとマカロニのサラダ	牛乳、牛肉、 ツナ油漬け(まぐろ、 だいたず油)	ライ麦食パン、 いちごジャム、 じゃがいも、菜種油、 マカロニ、マヨネーズ	にんじん、②キャベツ、 たまねぎ、ピーズ、 トマト、きゅうり、 コーン	674	24.7	25.5
21	木	○			○	麦ご飯 ★福岡のまだいの煮つけ 白玉雑煮 <small>行事食</small>	牛乳、まだい、鶏肉、 かまぼこ	精白米、白麦、砂糖、 白玉もち、さといも	しょうが、②かつお菜、 にんじん、②だいこん、 干ししいたけ	603	30.8	13.2
22	金	○			○	黒糖ねじりパン いかしゅうまい はるさめスープ	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	黒糖ねじりパン、 はるさめ、菜種油	②ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、きくらげ、 干ししいたけ	577	22.9	19.7
25	月	○			○	麦ご飯 さけの塩焼き はくさいのみそ汁 おかか菜っ葉	牛乳、さけ、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ、 かつお節	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、はくさい、 だいこん葉	585	28.6	14.2
26	火	○			○	麦ご飯 高野豆腐のうま煮 甘酢あえ 姪浜のりのふりかけ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 竹輪、ロースハム、 のりふりかけ(かつお節、 糖類、でん粉、緑茶、 昆布、②のり、 うるめいわし、あじ)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、緑豆はるさめ	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、たけのこ、 干ししいたけ、しょうが、 きゅうり、もやし	606	24.6	16.1
27	水				○	メロンパン クリームソーススパゲッティ チンゲンサイのソテー	牛乳、ベーコン、 ほたて貝、脱脂粉乳、 チーズ、チキン油漬け (鶏肉、米油)	メロンパン、 スパゲッティ、 菜種油、小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 チンゲンサイ、もやし、 ②キャベツ、コーン	694	23.5	25.6
28	木	○			○	はかた地どりの五目飯 すまし汁 ツナとだいこんの炒めもの みかんゼリー	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、 ツナ油漬け(まぐろ、 だいたず油)、昆布	精白米、②もち米、 菜種油、砂糖	にんじん、ごぼう、 干ししいたけ、青ねぎ、 えのきたけ、②だいこん、 みかんゼリー (糖類、みかん)	589	22.0	20.4
29	金	○	○		○	米粉パン レバーとじゃがいもの揚げ煮 中華風コーンスープ	牛乳、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、 砂糖、にんにく、 しょうが)、豚肉、 ②鶏卵	米粉パン、じゃがいも、 菜種油、砂糖、でん粉、 ごま油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、コーン、 たけのこ、きくらげ、 干ししいたけ	592	29.1	23.7
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
									1月分平均栄養量	622	25.7	20.3

世界の料理
～県産和牛のボルシチ
(ロシア産)～



ロシアは、国の面積が世界一大きい国です。国の大部分が日本より北にあります。とても寒いので、昔は暖炉の火でスープを煮たり、パンを焼いたりしていました。「ボルシチ」や、「ピロシキ」、ライムギで作った「黒パン」などは、現代でも食べられている伝統的な料理です。
ボルシチは、赤く、かぶに似ている「ピーズ」という野菜を使った、鮮やかな赤い色の煮込み料理です。ロシアやウクライナでよく食べられています。給食では、乾燥させたピーズと、トマトを使って赤さを表現しています。



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
 - ・牛肉 … 福岡県産和牛

- 【福岡市内産農水産物】
- もち米 … 28日(木)
 - 鶏卵 … 西区西浦
 - もやし … 南区老司
 - キャベツ … 早良区入部
 - だいこん … 西区北崎
 - かぶ … 西区金武
 - ブロッコリー … 早良区入部
 - かつお菜 … 早良区入部
 - ほうれんそう … 西区元岡
 - のり … 西区姪浜

- <一部市内産使用>
- ・にんじん … 西区金武
 - ・根深ねぎ … 東区和白
 - ・青ねぎ … 東区箱崎
 - ・こまつな … 西区元岡

※ 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。

さといも	大分 熊本 宮崎
じゃがいも	北海道
にんじん	福岡市 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
にら	長崎 大分 熊本 宮崎 高知
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 高知 徳島 愛媛
青ねぎ	福岡市 福岡 佐賀 大分
根深ねぎ	福岡市 長崎 大分 熊本
はくさい	大分 熊本 鹿児島
チンゲンサイ	福岡 佐賀 大分 熊本
えのきたけ	福岡 長崎 大分
こまつな	福岡市 福岡 佐賀
もやし	大分
ぼんかん	福岡 佐賀 大分 鹿児島

★くるみパンについて、アレルギー対応の一環として2021年1月より使用しないことといたします。