

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	○	○		○	チーズパン パブリカ煮 キャベツのドレッシングソテー	牛乳、鶏肉、ベーコン	チーズパン、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、 えだまめ、◎キャベツ、 コーン	633	25.2	26.8
2	水	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) だぶ 節分豆 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">行事食</span>	牛乳、いわし、鶏肉、 焼豆腐、かまぼこ、 節分豆(だいたず、もち米、 砂糖、あおさ)	精白米、白麦、砂糖、 さといも、でん粉	しょうが、こんにゃく、 ◎にんじん、たまねぎ、 ◎にんじん、いんげん、 ごぼう、◎だいたず、 干ししいたけ	618	28.0	16.7
3	木	○	○		○	米粉パン ポーシチュー こまつナサラダ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、ツナ油漬け (まぐろ、だいたず油)	米粉パン、じゃがいも、 菜種油、マヨネーズ	◎にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 こまつな、◎キャベツ、 コーン	678	26.8	28.0
4	金	○			○	麦ご飯 カレーうどん チンゲンサイのソテー	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 ロースハム	精白米、白麦、乾めん、 でん粉、菜種油	◎にんじん、根深ねぎ、 たまねぎ、チンゲンサイ、 もやし、◎キャベツ、 コーン	579	20.8	14.3
7	月	○	○		○	麦ご飯 さけそぼろ丼 みそ汁	牛乳、◎鶏卵、さけ、 豆腐、油揚げ、わかめ、 みそ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま、じゃがいも	◎にんじん、えだまめ、 しょうが、青ねぎ、 たまねぎ	593	26.3	16.4
8	火	○	○		○	黒糖パン はくさいのクリーム煮 ほうれんそうのソテー プッチンコゼリー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	黒糖パン、じゃがいも、 菜種油、小麦粉、バター	◎にんじん、パセリ、 はくさい、たまねぎ、 ほうれんそう、 ◎キャベツ、コーン、 りんごゼリー (糖類、りんご)	680	26.8	23.2
9	水	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 れんごんの炒めなます 姪浜のりのふりかけ	牛乳、鶏肉、うすら卵、 高野豆腐、えび、油揚げ、 のりふりかけ(かつお節、 糖類、◎のり、 うるめいわし、あじ、 昆布、あられ)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	◎にんじん、たまねぎ、 えだまめ、干ししいたけ、 しらたき、れんこん	644	28.5	18.9
10	木	○	○		○	ワンローフ型食パン 能古島のマーマレード ★フィッシュアンドチップス ★スコッチブロス <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">今月のテーマ</span>	牛乳、タラフリッター (たら、小麦粉、でん粉、 だいたず油)、牛肉	ワンローフ型食パン、 ◎マーマレード、 じゃがいも、菜種油、 大麦	◎にんじん、たまねぎ、 ◎かぶ、根深ねぎ、 セロリー	656	24.2	22.1

※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。

※2月の行事食は、2月3日の「節分」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。



福岡市内産のにんじんについて

1月～2月の給食では、一部福岡市内産の「にんじん」を使います。  
早良区入部で、にんじんを生産されている農家の方にインタビューしました。



Q. 旬の時期はいつですか？

A. 11月から3月頃までが旬です。7月下旬から9月初旬にかけて種をまき、3～4か月で成長して、収穫できます。

Q. おいしく育てるために、大切なことはありますか？

A. 生育状況や天候にあわせて、こまめに、水や肥料をあげることです。

Q. 福岡市内産のにんじんの特徴はありますか？

A. 採れたてのにんじんを届けることができるので、みずみずしくて、あまくて、おいしいです。

Q. どんな食べ方がおすすめですか？

A. 生のままガリッとかじると、一番にんじんの味を感じることができます。スティック状ににんじんを切り、さっと火を通して、マヨネーズをつけて食べるとおいしいです。

Q. 子どもたちにメッセージをお願いします。

A. にんじんを栽培するときは、いろいろと大変なことがあります。新鮮なおいしいにんじんをみなさんに届けるために、がんばっています。残さず食べてくださいね。



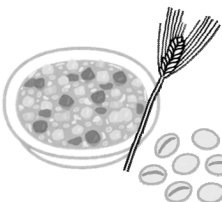
日	曜	はし	スフ	フオ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
14	月	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス ブロッコリーのソテー	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	精白米、白麦、菜種油	◎にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎ブロッコリー、 ◎キャベツ	657	23.2	18.4
15	火	○			○	麦ご飯 わかさぎフライ だいずのいそ煮	牛乳、わかさぎフライ (わかさぎ、パン粉、 小麦粉、でん粉)、 豚肉、だいず、 天ぷら、ひじき	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	622	25.6	16.6
16	水	○	○		○	背割りコッペパン トマトケチャップ ポイルドソーセージ あさりの米粉チャウダー いよかん	牛乳、 ウインナーソーセージ (豚肉、でん粉、糖類)、 鶏肉、あさり、 脱脂粉乳、チーズ	背割りコッペパン、 菜種油、米粉	◎にんじん、パセリ、 ◎だいこん、たまねぎ、 いよかん	698	29.0	29.5
17	木	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 野菜ソテー	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、 ウインナーソーセージ (鶏肉、でん粉、砂糖)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、ごま油	◎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、 コーン	688	28.2	24.7
18	金	○			○	ミルククレセントロールパン 鶏の照り焼き 野菜の五目炒め ぜんざい	牛乳、鶏の照り焼き (鶏肉、糖類)、 豚肉、竹輪、あずき	ミルククレセントロールパン、 菜種油、砂糖、白玉もち	ごまつな、◎にんじん、 ◎キャベツ、もやし	670	33.0	20.7
21	月	○	○		○	麦ご飯 豆乳カレー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、豆乳、 ロースハム	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	683	21.6	20.5
22	火	○			○	麦ご飯 みそおでん ごまつなの炒めもの	牛乳、鶏肉、うすら卵、 厚揚げ、竹輪、みそ、 しらす干し	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま	こんにゃく、◎だいこん、 ごまつな、もやし、 ◎キャベツ	634	27.0	20.8
24	木	○			○	食パン いちごジャム ししゃもフライ 切干しだいこんのスープ	牛乳、ししゃもフライ (ししゃも、パン粉、 小麦粉、バター粉)、 豚肉	食パン、いちごジャム、 菜種油、でん粉	◎にんじん、 ◎しゅんぎく、たまねぎ、 切干しだいこん、 干ししいたけ	639	25.7	23.1
25	金	○	○		○	ココアロールパン クリームリゾット 海藻サラダ アーモンド入り味付煮干し	牛乳、鶏肉、ベーコン、ほたて貝、 脱脂粉乳、チーズ、ツナ油漬け (まぐろ、だいず油)、海藻 (わかめ、白ふのり、赤つのまた、 茗わかめ、昆布)、 アーモンド入り味付煮干し (アーモンド、かたくりわいし、砂糖)	ココアロールパン、 精白米、菜種油、 小麦粉、バター、砂糖	◎にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎キャベツ、きゅうり	686	27.3	29.9
28	月	○			○	減量ぶどうねじりパン ちゃんぽん レバーとじゃがいものから揚げ	牛乳、豚肉、いか、 天ぷら、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、 砂糖、にんにく、 しょうが)	ぶどうねじりパン、 中華めん、菜種油、 じゃがいも	◎にんじん、青ねぎ、 ◎キャベツ、たまねぎ、 ◎もやし、きくらげ	595	25.0	18.7
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
									2月分平均栄養量	647	26.2	21.6

**世界の料理**  
~スコッチフロス(イギリス)~



イギリスは、ヨーロッパの北西部にある島国で、イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの4つの地域で構成されます。大麦、小麦、じゃがいも、ビートなどを栽培する農業や、肉や牛乳を作り出す畜産農業が盛んです。地域によってそれぞれの文化・産業があり、食文化も様々ですが、素材を生かした料理が多いのが特徴です。

スコッチフロスは、スコットランドの伝統料理です。スコッチとは「スコットランドの」、フロスとは「スープ」という意味があります。スコットランドでは羊の肉を使いますが、給食では牛肉を使い、**大葉**や**冬野菜**と一緒に煮込んでいます。



**今月の食材の予定産地**

- 主食
  - ・米飯、米粉パン … 福岡県産 (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
  - ・牛肉 … 九州産

【福岡市内産農水産物】

- ◎鶏卵 … 西区西浦
- ◎もやし … 南区老司
- ◎にんじん … 西区金武
- ◎だいこん … 西区北崎
- ◎かぶ … 西区金武
- ◎しゅんぎく … 西区元岡
- ◎キャベツ … 早良区入部
- ◎ブロッコリー … 早良区入部
- ◎のり … 西区姪浜
- ◎能古島のマーマレード (甘夏) … 西区能古島

<一部市内産使用>

- ・根深ねぎ … 東区和白
- ・青ねぎ … 東区箱崎
- ・ごまつな … 西区元岡

さといも	大分 熊本 宮崎
じゃがいも	北海道 長崎 鹿児島
たまねぎ	北海道
しょうが	佐賀 長崎 熊本 高知
れんこん	佐賀
パセリ	福岡 佐賀 大分
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
セロリー	福岡 長崎 熊本
青ねぎ	福岡市 福岡
根深ねぎ	福岡市 大分
はくさい	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
チンゲンサイ	福岡 佐賀 大分 熊本
ごまつな	福岡市 福岡
太もやし	大分
いよかん	愛媛

※ 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。