

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)
1	火	○			○	麦ご飯 煮魚(さば) だいこんのみそ汁	牛乳、さば、 豆腐、油揚げ、 わかめ、みそ	精白米、白麦、砂糖	しょうが、青ねぎ、 にんじん、◎だいこん、 たまねぎ	613	26.2	19.4
2	水	○	○		○	麦ご飯 ひじきそばろ丼 すまし汁 ひなあられ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">行事食</span>	牛乳、鶏肉、◎鶏卵、 ひじき、生心(小麦粉、 米粉、砂糖)、 かまぼこ、わかめ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、ひなあられ (もち米、砂糖、のり)	にんじん、えだまめ、 干しいたけ、 しょうが、みずな、 えのきだけ	594	22.3	14.6
3	木	○	○		○	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、 ◎ブロッコリー、 ほうれんそう、 ◎キャベツ、コーン	644	28.7	22.6
4	金	○			○	赤飯 ごま塩 さわらの幽庵(ゆうあん)焼き はかた地どりのかめ煮 紅白なます <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">行事食</span>	牛乳、あずき、 さわらの幽庵焼き (さわら、糖類、ゆず)、 鶏肉、厚揚げ	精白米、もち米、 黒ごま、じゃがいも、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ、 干しいたけ、 ◎だいこん	623	28.0	18.9
7	月	○			○	ぶどうパン えびと鶏肉のライスヌードル <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">今月のテーマ</span> もやしの炒めもの 豆乳プリン	牛乳、鶏肉、えび、 天ぷら、豆乳プリン (糖類、豆乳、 ショートニング)	ぶどうパン、ピーマン、 菜種油、ごま油	にら、たまねぎ、 きくらげ、青ねぎ、 もやし	615	23.7	19.8

※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。

※3月の行事食は、3月3日の「ひなまつり」と卒業のお祝いになんだ献立です。

# 1年間の食生活をふりかえろう



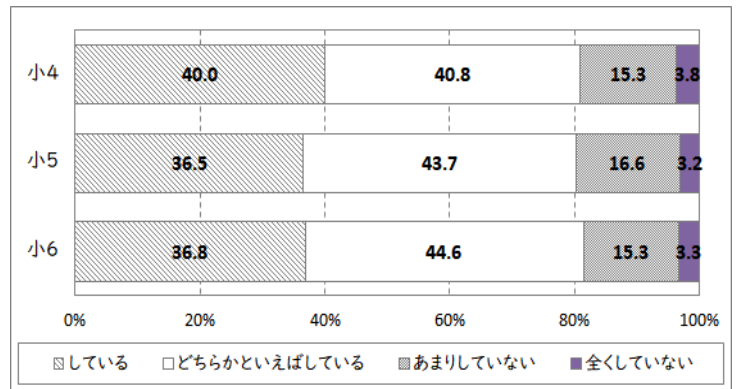
### 好ききらいをしないで食べていますか？

令和3年7月に、福岡市の児童を対象に生活習慣調査を行いました。調査の結果によると、「好ききらいをしないで、栄養バランスを考えながら食事をしている」(4年~6年対象)という項目で、「している」「どちらかといえば、している」と回答したのは、約8割の児童でした。

給食では、主食、主菜、副菜を基本に、いろいろな食材を組み合わせて、栄養バランスがよくなるように献立を考えています。献立表には、「食材と主な働き」を載せています。お子さんと一緒に、どんな食材が使われているか、ぜひ見てください。

また、給食では食の経験を豊かにするために、あまり児童に好まれない食材(魚、大豆、海藻、野菜など)も工夫してとり入れています。苦手な食材も、調理法や味付けを工夫しながら、少量ずつ食卓に出していけるとよいですね。

### 「好ききらいをしないで、栄養バランスを考えながら食事をしている」



### そのほかにも、次のようなことができたかふりかえってみましょう。

朝ごはんを毎日  
食べましたか。

食事の前に必ず  
手を洗いましたか。

食事のマナーを  
守れましたか。

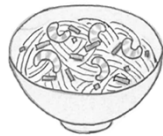
おやつは時間と量を  
決めて食べましたか。

日	曜	はし	スフ	フォ	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)
8	火	○			○	麦ご飯 きびなごフライ 牛肉のオイスターソース炒め	牛乳、きびなごフライ (きびなご、パン粉、 バターミックス)、 牛肉	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	587	24.6	15.4
9	水	○			○	麦ご飯 丸天うどん こまつなの炒めもの 菜の花ふりかけ	牛乳、野菜入り天ぷら (魚肉すり身、たまねぎ、 にんじん、でん粉、ごぼう、 ピーマン、糖類、菜種油)、 鶏肉、しらす干し	精白米、白麦、乾めん、 砂糖、菜種油	にんじん、青ねぎ、たまねぎ、 こまつな、もやし、 ◎キャベツ、菜の花ふりかけ (ごま、糖類、かつお節、 菜の花、のり、だいず、 でん粉、にんじん、抹茶)	622	26.5	14.4
10	木	○	○		○	ワンローフ型食パン スライスチーズ 煮込みハンバーグ 洋風スープ	牛乳、チーズ、 ハンバーグ(豚肉、 たまねぎ、パン粉、 砂糖)、鶏肉	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、 ◎キャベツ、たまねぎ	678	31.3	26.2
11	金	○			○	麦ご飯 豆腐のチゲ風 切干しだいこんの炒め煮 アーモンド入り味付煮干し	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、天ぷら、 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	しらたき、にら、 にんじん、◎だいこん、 はくさい、キムチ (白菜、糖類、唐辛子、 にんにく)、切干しだいこん	615	23.4	18.3
14	月			○	○	ミルククレスントロールパン スパゲッティナポリタン ツナサラダ 福岡のあまおうクレープ	牛乳、豚肉、ツナ水煮 (まぐろ)	ミルククレスントロールパン、 スパゲッティ、菜種油、 マヨネーズ、 あまおうクレープ(豆乳、 糖類、植物油、米粉、 ◎いちご、レモン)	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、 マッシュルーム、 ◎キャベツ、きゅうり	708	23.8	26.4
15	火	○	○		○	麦ご飯 ビーフカレー 野菜のじゃこ炒め	牛乳、牛肉、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、 ◎キャベツ、コーン	675	23.1	17.6
16	水	○			○	麦ご飯 鶏のから揚げ 中華五目炒め のりのつくだ煮	牛乳、鶏肉、豚肉、 えび、のりのつくだ煮 (糖類、のり、でん粉)	精白米、白麦、でん粉、 菜種油、緑豆はるさめ、 砂糖	ほうれんそう、にんじん、 ◎キャベツ、◎もやし、 きくらげ、干ししいたけ	670	28.7	21.9
18	金		○		○	背割りコッペパン チリコンカーン じゃがいものミルクスープ	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	背割りコッペパン、 菜種油、じゃがいも、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 しめじ	654	27.3	23.1
22	火	○			○	麦ご飯 はかた地どり厚揚げの五目煮 野菜のツナあえ	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 ツナ水煮(まぐろ)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干ししいたけ、 しょうが、◎キャベツ、 きゅうり、もやし	609	25.5	19.3
23	水	○			○	黒糖食パン レバーとだいずの揚げ煮 汁ビーフン デコボン	牛乳、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、 砂糖、にんにく、 しょうが)、だいず、 豚肉	黒糖食パン、でん粉、 米粉、菜種油、砂糖、 ビーフン、ごま油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、干ししいたけ、 デコボン	674	28.2	20.3
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
									3月分平均栄養量	639	26.1	19.9

**世界の料理**  
~えびと鶏肉のライスヌードル  
(マレーシア)~



マレーシアは、東南アジアの中心に位置する国で、マレー系・中国系・インド系など様々な民族が住んでいます。食文化も様々ですが、香辛料を使った料理が多く食べられています。ライスヌードルとは、米で作られた麺のことで、東南アジアを中心によく食べられています。太さや形、産地などによって、様々な種類のライスヌードルがあります。また、福岡市と姉妹都市であるマレーシアのイポー市は、山から流れ出るきれいな水で作られたもやしがあり有名です。もやしを使った料理は、麺料理と組み合わせるとよく食べられています。今月の給食のえびと鶏肉のライスヌードルには、鶏肉、えび、にら、きくらげなどが入っています。



**今月の食材の予定産地**

- 主食
  - ・米飯、米粉パン … 福岡県産(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
  - ◎だいこん … 西区北崎
  - ◎キャベツ … 早良区入部
  - ◎プロッコリー … 早良区入部
  - ◎福岡のあまおうクレープ(いちご) … 西区元岡

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

じゃがいも	長崎 鹿児島 北海道
にんじん	福岡市 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
たまねぎ	佐賀 長崎 熊本 宮崎 鹿児島 北海道
しょうが	佐賀 長崎 熊本 高知
にら	福岡 長崎 大分 熊本 宮崎
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
青ねぎ	福岡市 福岡
はくさい	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 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
みずな	福岡
太もやし	大分
デコボン	福岡 佐賀 熊本

※ 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。