

日	曜	はし	スプーン	フォーク	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)
2	月	○			○	麦ご飯 竹輪のお茶の葉揚げ 新じゃがのうま煮 柏もち <small>（今月のテーマ） （行事食）</small>	牛乳、竹輪、豚肉	精白米、白麦、小麦粉、 菜種油、じゃがいも、 砂糖、柏もち（糖類、 米粉、あずき、植物油、 寒天、柏葉）	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	687	23.6	14.5
6	金				○	ほうれんそうロールパン カレースパゲッティ ごぼうサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン	ほうれんそうロールパン、 スパゲッティ、菜種油、 白ごま、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、きゅうり、 ごぼう、コーン	644	21.2	25.0
9	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、 ツナ油漬け （まぐろ、だいたす油）	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	605	25.4	16.9
10	火	○	○		○	麦ご飯 ビビンバ わかめスープ 味付煮干し	牛乳、豚肉、◎鶏卵、 鶏肉、わかめ、 味付煮干し （かたくりわし、 糖類）	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま、ごま油	にんじん、にら、 ◎もやし、たけのこ、 しょうが、こまつな、 たまねぎ、干しいたけ	598	27.3	17.9
11	水	○	○		○	米粉パン ボークビーンズ 野菜ソテー	牛乳、豚肉、だいたす、 チキン油漬け （鶏肉、米油）	米粉パン、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	597	28.9	18.7
12	木	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き 若竹汁 きゅうりのしそあえ	牛乳、さば、豆腐、 かまぼこ、わかめ	精白米、白麦	青ねぎ、たけのこ、 きゅうり、赤しそ	594	23.5	21.1
13	金	○			○	パインパン 春巻 鶏肉のフォー ミニトマト	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	パインパン、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）、 ミニトマト	653	22.6	23.5
16	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、糖類）、 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、 えのきたけ、キャベツ、 アセロラゼリー （糖類、アセロラ）	580	21.2	19.0
17	火	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス アスパラ菜の炒めもの	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、しらす干し	精白米、白麦、菜種油	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎アスパラ菜、 キャベツ、もやし	597	21.9	16.0

※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。

※各学校の行事等で献立の中止や変更を行う場合でも、LINEの献立配信は原則届きます。

※5月の行事食は、5月5日の「端午の節句」と八十八夜にちなんで献立です。

正しいはしの持ち方、動かし方をしてしていますか。はしを正しく使っていると、こぼさずきれいに食事をする事ができます。はしの正しい持ち方、動かし方を確かめて見直してみましょう。

目指せ「はし名人」



- ① 正しいえんぴつの持ち方
ではしを一本持つ。
- ② 手首を動かさず、はしで
数字の1を書くようにたてに
動かす。
- ③ もう一本のはしを親指の
つけねから、中指とくすり指
の間に通す。
- ④ 上のはしだけを動かす
ように練習する。

はしを使ってみましょう

はしは、まぜる、はさむ、くるむ、切る、つまむなど、いろいろな使い方ができます。使いこなせるように練習しましょう。

まぜる



はさむ



くるむ



切る



つまむ



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)
18	水	○			○	ミルクねじりパン かつおフライ ジャーマンポテト	牛乳、かつおフライ (かつお、小麦粉、 パン粉)、ベーコン	ミルクねじりパン、 菜種油、じゃがいも	にんじん、パセリ、 たまねぎ、 マッシュルーム	668	28.7	20.2
19	木	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 和風あえ	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 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	594	23.5	18.0
20	金	○	○		○	米粉パン コー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、 コーン、ほうれんそう、 もやし	619	27.1	20.6
23	月	○			○	麦ご飯 具うどん 野菜炒め お茶ふりかけ 今月のテーマ	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 (ごま、茶、のり、でん粉、 赤しそ、糖類、抹茶、 りんご、かつお節、大葉若葉)	577	22.4	14.3
24	火	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) 鳴門煮	牛乳、いわし、豚肉、 いか、竹輪、茎わかめ	精白米、白麦、砂糖、 じゃがいも、菜種油	しょうが、にんじん、 たけのこ	598	26.2	14.5
25	水	○	○		○	ワンローフ型食パン ツナサンド ミネストラスープ 能古島の甘夏ゼリー	牛乳、ツナ油漬け (まぐろ、だいず油)、 ベーコン	ワンローフ型食パン、 マヨネーズ、じゃがいも、 菜種油	キャベツ、きゅうり、 トマト、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、甘夏ゼリー (◎甘夏みかん、糖類)	629	21.2	25.2
26	木	○			○	麦ご飯 レバーとだいずのから揚げ はるさめスープ のりのつくだ煮	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、のりのつくだ煮 (糖類、のり、でん粉)	精白米、白麦、でん粉、 米粉、菜種油、はるさめ	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、干しいたけ	610	22.5	16.5
27	金	○	○		○	黒糖パン パプリカ煮 こまつなのソテー	牛乳、鶏肉、ベーコン	黒糖パン、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	636	24.4	21.1
30	月	○			○	麦ご飯 しゅうまい 八宝菜	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、 うすら卵、いか	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	612	26.5	14.4
31	火	○	○		○	麦ご飯 キーマカレー アスパラガスサラダ	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト (乳製品、糖類、寒天)、 ツナ油漬け (まぐろ、だいず油)	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	651	20.5	23.8
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	618	24.1	19.0

お茶
〔竹輪のお茶の葉揚げ〕
お茶ふりかけ



日本で昔から親しまれている飲み物に、「お茶」があります。お茶は日本各地でつくられており、福岡県の八女市は、おいしいお茶の産地として有名です。

5月は、茶摘みの季節です。立春から数えて88日目の「八十八夜」の頃に、一年で最初に摘まれる若葉でつくった新茶が出回ります。新茶は、さわやかな香りと上品な味が特徴で、新茶を飲むと元気にすごせると言われています。また、お茶はビタミンなどの栄養素もあることから飲むことだけでなく料理にも使われています。

今月の給食には「竹輪のお茶の葉揚げ」と「お茶ふりかけ」が登場します。お茶の香りを楽しみながら食べましょう。



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

【福岡市内産農水産物】

- ◎鶏卵 … 西区西浦
- ◎もやし … 南区老司
- ◎アスパラ菜 … 西区元岡
- ◎切干しいたけ … 早良厚生園
- ◎甘夏(甘夏ゼリー) … 西区能古島

<一部市内産使用>

- ・青ねぎ … 東区箱崎
- ・にんじん … 西区金武
- ・たまねぎ … 西区元岡
- ・グリーンアスパラガス … 西区元岡
- ・キャベツ … 早良区入部

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