

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)	脂質 (g)
1	金	○	○		○	ミルクねじりパン 煮込みハンバーグ 白いんげん豆の豆乳スープ	牛乳、 ポークハンバーグ、 鶏肉、 白いんげん豆、豆乳	ミルクねじりパン、 砂糖、菜種油、でん粉	にんじん、パセリ、 たまねぎ	659	30.5	26.4
4	月	○			○	赤飯 ごま塩 さわらのしょうゆ焼き がめ煮 紅白なます 行事食	牛乳、あずき、 さわらのしょうゆ焼き、 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	599	29.7	19.6
5	火	○	○		○	麦ご飯 ひじきそばろ丼 すまし汁 ひなあられ 行事食	牛乳、鶏肉、鶏卵、 ひじき、生ふ、 かまぼこ、わかめ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、ひなあられ	にんじん、えだまめ、 干しいたけ、 しょうが、みずな、 えのきたけ	564	22.1	14.8

- ・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、学校にお申し出ください。
- ・福岡市は日本食品標準成分表の八訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。
- ・摂取エネルギー全体のたんぱく質は13%~20%、脂質は20%~30%を基準としています。※の値は600kcalの場合の基準量(g)を参考に記載しています。
- ・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。
- ・3月の行事食は、3月3日の「ひなまつり」と卒業のお祝いにちなんだ献立です。



1年間の食生活をふりかえろう



次の1~8について○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)のしるしをつけてみましょう。

1 食事の前に石けんを使って、手を洗った。

○ △ ×

2 朝ごはんを毎日食べた。

○ △ ×

3 栄養バランスを考えて食事をするのができた。

○ △ ×

4 よくかんで食べることができた。

○ △ ×

5 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをした。

○ △ ×

6 地産地消や郷土料理に興味を持つことができた。

○ △ ×

7 買い物や調理をしたり、自分の食について考えたりすることができた。

○ △ ×

8 おやつは時間・内容・量を考えて食べた。

○ △ ×

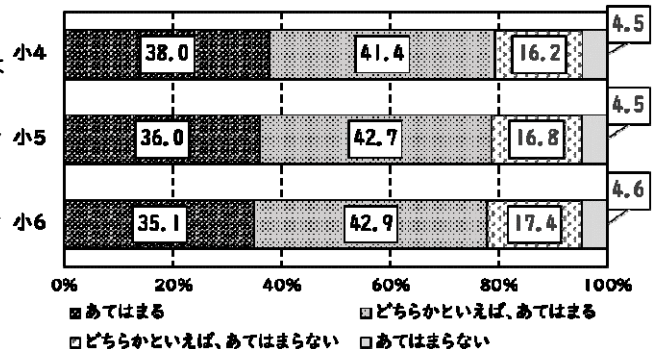
○の数は、いくつありましたか？○の数が増えていくように、これからも取り組んでいきましょう。



好ききらいしないで、栄養バランスを考えて食べていますか？

令和5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「好ききらいしないで栄養バランスを考えながら食事をしている」という項目で「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答した児童は約8割でした。給食では、様々な旬の食材や季節の料理を取り入れながら、主食、主菜、副菜を基本に栄養バランスがよくなるように献立を考えています。給食を通して苦手な食べものにチャレンジすることや、栄養バランスを考えて食事をする事の大切さについて学んでほしいと思います。

「好ききらいしないで、栄養バランスを考えながら食事をしている」



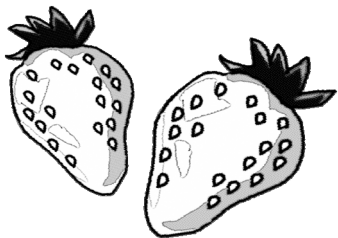
日	曜	はし	スフ	フ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
6	水				○	ミルククレセントロールパン スパゲッティナポリタン フレンチサラダ 福岡のあまおうクレープ <small>←今月のテーマ</small>	牛乳、豚肉、ベーコン	ミルククレセント ロールパン、 スパゲッティ、 菜種油、砂糖、 ◎あまおうクレープ	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、 マッシュルーム、 ◎キャベツ、きゅうり、 コーン	660	24.0	25.4
7	木	○			○	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	566	26.4	19.6
8	金	○	○		○	黒糖パン レバーとだいずのから揚げ 中華風コーンスープ デコボン	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 だいず、豚肉	黒糖パン、でん粉、 米粉、菜種油	にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、コーン、 たけのこ、きくらげ、 干しいたけ、デコボン	639	29.1	23.4
11	月	○	○		○	麦ご飯 ビーフカレー ほうれんそうのソテー	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 ◎キャベツ、コーン	679	23.2	23.8
12	火	○			○	麦ご飯 鶏のから揚げ 野菜のごま炒め のりかつおふりかけ	牛乳、鶏肉、豚肉、 竹輪、 のりかつおふりかけ	精白米、白麦、でん粉、 菜種油、砂糖、 白ごま	こまつな、にんじん、 ◎キャベツ、もやし	611	27.1	22.9
13	水	○	○		○	ワンローフ型食パン ツナサンド ミネストラスープ	牛乳、ツナ油漬け、 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、セロリー	564	21.4	26.1
15	金	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 甘酢炒め	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、チキン油漬け	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、 緑豆はるさめ	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、 干しいたけ、 しょうが、 ◎キャベツ、もやし	620	26.6	21.1
18	月		○		○	背割り米粉パン カレービーンズ 洋風スープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、ヨーグルト	背割り米粉パン、 菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、 ほうれんそう、 ◎キャベツ	660	31.9	23.6
19	火	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 しらすあえ 姪浜の味付けのり	牛乳、鶏肉、 がんもどき、 しらす干し、わかめ、 ◎のり	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	580	25.7	19.5
21	木	○			○	麦ご飯 丸うどん 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、 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	587	26.6	13.8
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	600	19.5~ 30.0*	13.3~ 20.0*
									3月分平均栄養量	614	26.5	21.5

あまおう



いちごは、日本だけでも約300種類の品種があります。福岡県で生まれ、福岡県内でしか作ることのできない「あまおう」は、全国的にも有名です。甘みと酸味のバランスがよく、「あかい・まるい・おおきい・うまい」の頭文字をとって「あまおう」と名付けられました。福岡市では、西区の元岡や金武などでたくさんの「あまおう」が作られています。

今月は、福岡市でとれたあまおうを使った「あまおうクレープ」が登場します。味わって食べましょう。



今月の食材の予定産地

- 主食
 - ・米飯、米粉パン … 福岡県産
 - ～無農薬農法で作られた環境にやさしい市内産の米(赤とんぼ米)を一部使用しています～

- ・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 … 北海道、九州産

【福岡市内産農水産物】

- ◎だいこん … 西区北崎
- ◎キャベツ … 早良区入部
- ◎のり … 西区姪浜
- ◎いちご(あまおうクレープ) … 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
- ・ほうれんそう … 西区元岡

じゃがいも	鹿児島 北海道
にんじん	福岡市 長崎 熊本 宮崎 鹿児島
たまねぎ	北海道
しょうが	佐賀 長崎 熊本 高知
パセリ	福岡 佐賀 大分
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 大分 熊本 宮崎 鹿児島 北海道
セロリー	福岡 長崎
青ねぎ	福岡市 福岡 佐賀 大分
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎
こまつな	福岡市 福岡
みずな	福岡
太もやし	大分
デコボン	佐賀

※ 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。