

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)	脂質 (g)
1	木	○	○		○	麦ご飯 豆乳カレー 野菜のじゃこ炒め	牛乳、鶏肉、豆乳、 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	624	21.8	18.3
2	金	○			○	麦ご飯 煮魚(いわし) 豚汁 節分豆 ←今月のテーマ 行事食	牛乳、いわし、豚肉、 豆腐、油揚げ、みそ、 節分豆	精白米、白麦、砂糖、 さといも	しょうが、こんにゃく、 にんじん、青ねぎ、 ◎だいこん、こぼろ	586	27.9	17.0
5	月	○			○	減量ぶどうねじりパン ちゃんぽん レバーとれんこんのから揚げ	牛乳、豚肉、いか、 天ぷら、 鶏レバーのから揚げ	ぶどうねじりパン、 中華めん、菜種油	にんじん、青ねぎ、 ◎キャベツ、 たまねぎ、◎もやし、 きくらげ、れんこん	544	25.6	17.9
6	火	○			○	麦ご飯 すき焼き だいこんサラダ ←今月のテーマ	牛乳、牛肉、 焼豆腐、ロースハム	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま、マヨネーズ	しらたき、にんじん、 ◎しゅんぎく、 はくさい、根深ねぎ、 ◎だいこん、きゅうり	629	24.4	25.6
7	水		○		○	柏型パン チリコンカン じゃがいものミルクスープ	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	柏型パン、菜種油、 じゃがいも、でん粉	にんじん、たまねぎ、 しめじ	560	26.0	22.5
8	木	○			○	麦ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 中華スープ	牛乳、鶏肉、豚肉	精白米、白麦、 でん粉、米粉、 菜種油、砂糖	根深ねぎ、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ	630	25.0	23.0
9	金	○	○		○	ココアロールパン クリームリゾット 海藻サラダ	牛乳、鶏肉、 ベーコン、ほたて貝、 脱脂粉乳、チーズ、 ツナ油漬、 海藻ミックス	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	603	24.3	26.9
13	火			○	○	ワッサンロール ★さばの和風スパゲッティ こまつなのソテー ヨーグルト	牛乳、さば水煮、 ロースハム、 ヨーグルト	ワッサンロール、 スパゲッティ、菜種油	青ねぎ、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 レモン果汁、 こまつな、 ◎キャベツ、コーン	567	24.8	21.9
14	水	○			○	麦ご飯 ★衣笠丼 みそ汁 アーモンド入り味付煮干し	牛乳、鶏肉、鶏卵、 油揚げ、豆腐、 わかめ、みそ、 アーモンド入り 味付煮干し	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 根深ねぎ、 干しいたけ、 青ねぎ	633	26.8	22.3

- ・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、ご不明な点があり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。
- ・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。

風邪に負けない体づくりをしよう！



風邪に負けない体をつくるためには、風邪の原因であるウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めることが大切です。十分な睡眠や適度な運動、そして栄養バランスの整った食事をとるように心がけましょう。

栄養バランスの整った食事

主食、主菜、副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。汁物は体を温め、水分補給にも役立ちます。体調を崩しやすい時期には、風邪予防に効果的な栄養素を取り入れましょう。



風邪の予防に効果的な栄養素

たんぱく質 … 元気な体をつくり、体力をつけます。

魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品

ビタミンA … のどや鼻の粘膜を保護します。

ウナギ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草

ビタミンC … 免疫力を高めます。

野菜類 果物類 いも類

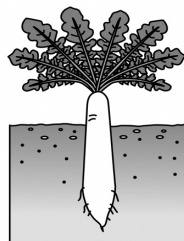
日	曜	はし	スフ	フ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
15	木	○	○		○	背割りコッペパン トマトケチャップ ポイルドソーセージ ポトフ キャベツのソテー	牛乳、 ポークウインナー、 鶏肉	背割りコッペパン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、 ◎キャベツ、たまねぎ	647	28.3	31.3
16	金	○			○	麦ご飯 わかさぎフライ だいすのいそ煮	牛乳、 わかさぎフライ、 豚肉、だいす、 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、 れんこん	586	25.6	16.6
19	月	○			○	麦ご飯 豆腐のうま煮 キャベツとわかめの煮びたし	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、天ぷら、 わかめ、かつお節	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、でん粉	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、 干しいたけ、 しょうが、◎キャベツ	563	24.0	17.7
20	火	○	○		○	米粉パン はくさいのクリーム煮 野菜ソテー	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、はくさい、 たまねぎ、 ◎キャベツ、コーン	596	28.2	23.1
21	水	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 ほうれんそうのごまあえ ★昆布のつくだ煮	牛乳、鶏肉、 うずら卵、高野豆腐、 竹輪、昆布のつくだ煮	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 ほうれんそう、 ◎キャベツ、もやし	589	26.1	18.0
22	木	○	○		○	黒糖食パン ホキフライ じゃがいものカレー煮 いよかん	牛乳、ホキフライ、 鶏肉	黒糖食パン、菜種油、 じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、 ◎キャベツ、 えだまめ、いよかん	657	30.3	21.5
26	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、 チキンウインナー	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	617	22.1	18.8
27	火	○			○	麦ご飯 しゅうまい 八宝菜	牛乳、しゅうまい、 豚肉、うずら卵、 いか、えび	精白米、白麦、菜種油、 でん粉	にんじん、こまつな、 たまねぎ、はくさい、 たけのこ、きくらげ、 干しいたけ	593	28.2	15.6
28	水	○			○	ミルククレスントロールパン 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、 豚肉、竹輪、あずき	ミルククレスント ロールパン、 菜種油、砂糖、 白玉もち	こまつな、にんじん、 ◎キャベツ、もやし	605	27.8	19.0
29	木	○			○	麦ご飯 カレーうどん アスパラ菜の炒めもの 姪浜の味付けのり	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、 しらす干し、◎のり	精白米、白麦、 乾めん、でん粉、 菜種油、白ごま	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、 ◎アスパラ菜、 ◎キャベツ、もやし	548	21.7	14.0
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*
									2月分平均栄養量	599	25.7	20.6

だいこん



だいこんは、秋から冬が旬の野菜です。気温が低くなるほど栄養分を蓄えるため、甘みが増します。煮物や汁物、鍋料理、サラダなど、和食洋食中華のさまざまな料理で食べられるだけでなく、切干しだいこんやたくあんなどに加工して長く保存することもできます。

福岡市は、県内で最も収穫量の多いだいこんの産地です。主な産地は早良区の前、西区の金武や北崎で、12～2月にたくさん収穫されます。給食でも旬の時期に使われ、今回は「だいこんサラダ」や「豚汁」に福岡市でとれただいこんが入っています。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】
 - ◎もやし … 南区老司
 - ◎だいこん … 西区北崎
 - ◎しゅんぎく … 西区元岡
 - ◎キャベツ … 早良区入部
 - ◎アスパラ菜 … 西区元岡
 - ◎ブロッコリー … 早良区入部
 - ◎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
 - ・ほうれんそう … 西区元岡

さといも	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
じゃがいも	北海道
にんじん	福岡市 福岡 佐賀 長崎 大分 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
れんこん	佐賀
ほうれんそう	福岡市 福岡 熊本
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 高知
青ねぎ	福岡市 福岡 佐賀 大分
根深ねぎ	福岡市 大分 宮崎
はくさい	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
しめじ	福岡
エリンギ	福岡
こまつな	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。