

5月は、端午の節句行事食の行事食を取り入れ、子どもの健康や成長を願う風習を知らせます。  
また、旬の地場産食材(たけのこ、たまねぎ、じゃがいも)のおいしさを知らせます。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	曜	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				ひとくちメモ
1	水	あさりとツナのひじきご飯	あさりの佃煮 まぐろ油漬け	ひじき	★小松菜 にんじん		★ご飯 砂糖	油	745	27.7	15.4	あさりとツナのひじきご飯は、鉄を多く含むあさりとひじきが使用されているため、貧血の予防に効果があります。
		牛乳		☆牛乳								
		あじのつみ入れ汁	あじ 豆腐 みそ		にんじん	しょうが 白ねぎ ★たまねぎ	小麦粉					
		バナナ				バナナ						
2	木	ご飯					★ご飯		818	33.5	22.9	今が旬のにらに多く含まれる強いにおいの成分であるアリシンには、疲労回復や免疫力を高める働きがあります。
		牛乳		☆牛乳								
		ジヤチンドウフ風厚揚げの炒め物	鶏ひき肉 厚揚げ		にんじん ★小松菜	★たまねぎ ★たけのこ	砂糖 でん粉	油				
		【新】にらともやしのナムル			にら	☆もやし	砂糖	ごま ごま油				
7	火	行事食 端午の節句	鶏肉 油揚げ	☆牛乳	にんじん さやいんげん	★たけのこ 系こんにゃく	★ご飯 三温糖		829	34.1	16.4	新芽が出るまで古い葉が落ちないかしわの葉を使った柏もちは、子孫繁栄の願いが込められています。
牛乳		☆牛乳										
かつおの角煮	かつお			しょうが	三温糖							
じゃがいものみそ汁	みそ		ほうれんそう	★たまねぎ	★じゃがいも							
8	水		豚ひき肉 大豆		トマト(缶)	★たまねぎ とうもろこし	ミックスビーンズ レンズ豆 でん粉	油	864	34.6	36.0	アーモンドサラダは、軟らかい春キャベツを食感よくゆでて、アーモンドと一緒に手作りドレッシングで和えています。
パン						パン						
牛乳		☆牛乳										
ミルククリーム							ミルククリーム					
9	木	カミカミ献立	ホキ 大豆 みそ		しょうが	でん粉 小麦粉 三温糖	油	808	29.6	23.4	みそがらめがより美味しくなるように、八幡西区の「田中華麺飯店」店主、田中さんに教えていただいた方法で魚を揚げています。	
魚とだいずのみそがらめ	かまぼこ		にんじん ★小松菜	☆キャベツ ★たまねぎ wood ear mushroom(きくらげ)								
五目スープ												
パインアップル(缶)					パインアップル(缶)							
10	金		あらびきウインナー		しょうが	でん粉 小麦粉 三温糖	油	819	30.3	30.6	じゃがいもに含まれているビタミンCは、熱に強く加熱しても壊れにくいのが特徴です。	
パン		☆牛乳				パン						
牛乳		☆牛乳										
いちごジャム						いちごジャム						
13	月		あらびきウインナー		★たまねぎ グリンピース	★じゃがいも	油				甘夏は、正式名を「川野夏橙(かわのなつだいたい)」といい、さっぱりとした甘さとほのかな苦みが特徴です。	
野菜のアーモンド炒め	ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳	★小松菜	☆キャベツ	★じゃがいも	アーモンド 油						
チキンオンザカレーライス(麦ご飯)	豚肉 鶏肉		にんじん	★たまねぎ りんご グリンピース	★麦ご飯 ★じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン		897	29.3	23.4		
牛乳		☆牛乳										
14	火	お楽しみ献立	鶏肉 かまぼこ	★わかめ	★みずな	★たまねぎ	うどん		702	26.6	20.1	凍り豆腐は、豆腐の水分を取り除き乾燥させているため、煮汁やだしを吸っておいしく仕上がります。
減量ご飯		☆牛乳				★減量ご飯						
牛乳		☆牛乳										
お茶ふりかけ			お茶ふりかけ									
15	水		鶏肉 団子		ピーマン にんじん	★たまねぎ	砂糖 でん粉	油	865	23.8	24.6	肉団子のカラフル甘酢あんは、八幡西区の「田中華麺飯店」店主、田中さんが学校給食のために考案してくれたメニューです。
藍島産わかめ入りかやくうどん	鶏肉 かまぼこ	★わかめ	★みずな	★たまねぎ	うどん							
小松菜と凍り豆腐のベーコン炒め	ベーコン 凍り豆腐	★小松菜				油						
小松菜と凍り豆腐のベーコン炒め	ベーコン 凍り豆腐	★小松菜				油						
16	木		鶏肉 団子		ピーマン にんじん	★たまねぎ	砂糖 でん粉	油	899	32.5	33.5	イタリアンスパゲッティは、具材とめんを炒め、ケチャップなどで味付けした「ナポリタン」とも呼ばれるパスタです。
【新】肉団子のカラフル甘酢あん	鶏肉 団子		ピーマン にんじん	★たまねぎ	砂糖 でん粉	油						
えびシューマイ	えびシューマイ		にんじん にら	★たまねぎ ☆キャベツ wood ear mushroom(きくらげ)	はるさめ							
はるさめスープ			にんじん にら	★たまねぎ ☆キャベツ wood ear mushroom(きくらげ)	はるさめ							
16	木		鶏肉 団子		ピーマン にんじん	★たまねぎ	砂糖 でん粉	油	899	32.5	33.5	イタリアンスパゲッティは、具材とめんを炒め、ケチャップなどで味付けした「ナポリタン」とも呼ばれるパスタです。
小さいパン(県産小麦粉)		☆牛乳				☆小さいパン						
牛乳		☆牛乳										
チョコ大豆クリーム						チョコ大豆クリーム						
16	木		ウインナーソーセージ	粉末チーズ	にんじん ピーマン	★たまねぎ	スパゲッティ	油				イタリアンスパゲッティは、具材とめんを炒め、ケチャップなどで味付けした「ナポリタン」とも呼ばれるパスタです。
イタリアンスパゲッティ	ウインナーソーセージ	粉末チーズ	にんじん ピーマン	★たまねぎ	スパゲッティ	油						
野菜ソテー			★小松菜	☆キャベツ とうもろこし		油						
乳酸菌飲料		乳酸菌飲料										

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材 【新】=新献立

【保護者の皆様へ】

※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。

※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。

※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。

～ みんなで食育をすすめましょう ～



日	曜	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				ひとくちメモ
17	金	ご飯					★ご飯	777	26.6	19.0	糸こんにゃくは、こんにゃくいもから、こんにゃくのもとになる成分を取り出して作ります。細い穴に通し糸状にしてゆでることで細長い麺のような形になります。	
		牛乳		☆牛乳								
		五目厚焼卵	五目厚焼卵									
		豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	★たまねぎ 糸こんにゃく	★じゃがいも 三温糖					油
		キャベツとにんじんのごま酢和え			にんじん	☆キャベツ	砂糖					ごま
20	月	ご飯					★ご飯	832	34.0	27.4	さばのさっぱり煮は、最後に酢を加えることでさっぱりと仕上げ、暑い時期でも食べやすいようにしています。	
		牛乳		☆牛乳								
		さばのさっぱり煮	さば			しょうが	三温糖					
		じゃがいものきんぴら			にんじん		★じゃがいも 三温糖					ごま油 ごま油
		たまねぎのみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ		★たまねぎ 白ねぎ						
21	火	胚芽パン					胚芽パン	855	31.4	34.3	レンズ豆は、世界最古の栽培植物の一つと言われ、古くから食べられている豆で、他の豆類よりも短時間でさっと煮るだけで食べられます。	
		牛乳		☆牛乳								
		黒豆きなこクリーム										黒豆きなこクリーム
		ツナのカレーポテト	まぐろ油漬け			★たまねぎ グリーンピース	★じゃがいも 砂糖					油
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト(缶)	★たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし	マカロニ レンズ豆					油
22	水	ご飯					★ご飯	774	30.5	21.9	きゅうりの即席漬けは、調味料に昆布を加えて旨味を出し、更にごまを加えて風味をよくしています。	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】きびなごいそべフライ		きびなごいそべフライ(手持ち)								油
		【新】きゅうりの即席漬け		きざみ昆布		☆きゅうり	砂糖					ごま
		むらも汁	鶏肉 卵		にんじん ★ほうれんそう	★たまねぎ	でん粉					
23	木	ご飯					★ご飯	910	34.6	26.6	市内産のたまねぎをたっぷり使い、たけのこの食感がアクセントの北キュースソースで、ハンバーグを味わいましょう。	
		牛乳		☆牛乳								
		えごまふりかけ			えごまふりかけ							
		【新】ハンバーグの北キュースソース	ハンバーグ			★たまねぎ ★たけのこ						マーガリン
		野菜スープ	ベーコン		にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ	★じゃがいも					
ヨーグルト		ヨーグルト										
24	金	ご飯					★ご飯	883	35.8	32.3	カリカリのレバーとホクホクのじゃがいもの食感を楽しみながら新献立の甘辛レバーポテトを味わって食べましょう。	
		牛乳		☆牛乳								
		ひじきふりかけ		ひじきふりかけ								
		【新】甘辛レバーポテト	鶏レバー				★じゃがいも 砂糖					油
		鶏玉わかめの豆苗スープ	鶏肉 卵	★わかめ	☆豆苗	★たまねぎ	でん粉					ごま油
27	月	【新】なでしこハヤシライス	豚ひき肉		にんじん ★トマト トマトピューレ	★たまねぎ	★ご飯 はちみつ ★じゃがいも 砂糖	738	21.8	17.2	栄養士を目指す九州女子大学の学生が、北九州市のために考えた、トマトたっぷりのハヤシライスです。	
		牛乳		☆牛乳								
		キャベツのコールスロー			にんじん	☆キャベツ とうもろこし	砂糖					ノンエッグマヨネーズ
		粉ふきいも					★じゃがいも					
		【新】なでしこハヤシライス	豚ひき肉		にんじん ★トマト トマトピューレ	★たまねぎ	★ご飯 はちみつ ★じゃがいも 砂糖					油
28	火	ご飯					★ご飯	798	29.5	21.6	白いんげん豆に多く含まれる食物繊維は、水を吸い大きく膨らむため、満腹感を与えてくれます。また、整腸作用の効果もあります。	
		牛乳		☆牛乳								
		ホキのカレームニエル	ホキ				小麦粉					油
		白いんげん豆のスープ煮	ベーコン		にんじん	★たまねぎ グリーンピース	白いんげん豆 ★じゃがいも					油
		イタリアンドレッシングサラダ				☆キャベツ とうもろこし						オリーブ油
29	水	かつおの二色ご飯(麦ご飯)	かつお油漬け 卵				★麦ご飯 砂糖	917	33.9	30.9	大豆を漬して作る「打ち豆」は、福井県に伝わる食材で、みそ汁や煮物など、いろいろな料理に使われます。	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】打ち豆汁	打ち豆 みそ 油揚げ		にんじん ★みずな	ごぼう 白ねぎ ☆キャベツ	ざといも					
		【新】甘夏ゼリー					甘夏ゼリー					
		【新】打ち豆汁	打ち豆 みそ 油揚げ		にんじん ★みずな	ごぼう 白ねぎ ☆キャベツ	ざといも					
30	木	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン	719	29.1	23.4	フランス語でシャンピニオンはきのこ、ポターージュクレシーはにんじんのポターージュという意味です。	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】アブリコットジャム					アブリコットジャム					
		【新】オムレツのシャンピニオンソース	オムレツ		トマト(缶) バジル	★たまねぎ ☆しめじ エリンギ	でん粉					オリーブ油
		【新】ポターージュクレシー	☆牛乳 脱脂粉乳		にんじん バジル	★たまねぎ	★じゃがいも					マーガリン
31	金	ご飯					★ご飯	841	37.4	26.7	切り干しだいごんは、冬に採れただいごんを干して乾燥させた保存食の一つです。	
		牛乳		☆牛乳								
		切り干しだいごんと厚揚げのうま煮	豚肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	切り干しだいごん	三温糖					油
		納豆<のり佃煮>	納豆	のり佃煮								
		かきたま汁	卵		にんじん ★小松菜	★たまねぎ	でん粉					

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	823	30.8	25.1	430	118	3.8	363	0.69	0.68	37	9.0	2.7
給食の基準量	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5未満



## “おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

「シェフの北キューミツ星献立」と「大学コラボ献立」を紹介します。

### シェフの北キューミツ星献立

今月は、八幡西区の「田中華麺飯店」店主 田中賢一さんが考案した「肉団子のカラフル甘酢あん」が登場します。

子ども達に人気のある肉団子と、ピーマンやにんじん、たまねぎなどの野菜に手作りの甘酢あんをからめた彩りのよい一品です。

苦手な子どもが多いピーマンは、油で揚げることで苦味をやわらげ、食べやすくなるように工夫されています。また、照りを出すために、調理の最後に油を加える中華料理の技法の「化粧油」を取り入れ、本格的に仕上げられています。



#### 【作り方】

- ① ピーマンとたまねぎは2cm角切り、にんじんは3mmいちょう切りにする。
- ② 肉団子は、揚げ油でからっと揚げる。
- ③ ピーマンは、揚げ油でさっと揚げる。
- ④ Aの調味料、水を合わせて煮立たせ、水溶きでん粉でとろみをつけて取り上げる。
- ⑤ サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ⑥ ②③④を加えて混ぜる。
- ⑦ サラダ油（化粧油）を加えて混ぜ、完成

### 肉団子のカラフル甘酢あん

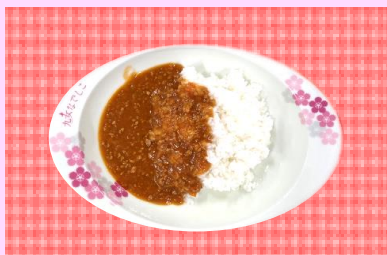
【材料】 4人分

A	肉団子	120g
	ピーマン	20g
	揚げ油	適量
	たまねぎ	60g
	にんじん	40g
	サラダ油	小さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ（こいくち）	小さじ1/2
	ソース	小さじ1
	酢	大さじ1と2/3
	でん粉	小さじ1弱
	水	小さじ1弱
	水	大さじ2強
サラダ油（化粧油）	小さじ1/2	



### 大学コラボ献立

八幡西区にある九州女子大学 家政学部 栄養学科の学生と教育委員会がコラボレーションし、地元の野菜（たまねぎ、じゃがいも、トマト）をたっぷり使用した「ハヤシライス」を考案していただきました。昨年秋より、何度も試作を重ね、食物アレルギーに配慮し、市内産の野菜のおいしさを引き出した献立です。



#### 【作り方】

- ① たまねぎはせん切り、にんじんはみじん切り、じゃがいもは1cmいちょう切りにする。
- ② サラダ油を熱し、豚ひき肉、ガーリックパウダーを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎを入れ、よく炒める。
- ④ にんじんを入れ、炒める。
- ⑤ 湯、じゃがいもを入れ、煮る。

### なでしこハヤシライス

【材料】 4人分

A	豚ひき肉	60g
	ガーリックパウダー	少々
	サラダ油	小さじ1
	たまねぎ	200g
	にんじん	40g
	トマト	200g
	じゃがいも	40g
	トマトピューレ	110g
	鶏がらスープのもと	小さじ1強
	トマトケチャップ	大さじ2弱
	デミグラスソース	大さじ2と2/3
	砂糖	小さじ1弱
	はちみつ	小さじ1
	B	ローレル
オレガノ		少々
オールスパイス		少々
湯		160g
塩	少々	

- ⑤ あく、油をとり、トマト、トマトピューレ、鶏がらスープのもとを入れ、煮こむ。
- ⑥ Aの調味料を入れて、煮る。
- ⑦ Bを加えて煮る。
- ⑧ 塩で味をととのえる。

※じゃがいもはとろみづけのために使用しています。煮崩れるまでよく煮にこんでください。

子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。