

5月は、子どもの健康や成長を願い、端午の節句にちなんだ料理を知らせます。  
また、春に収穫した食材を取り入れ、野菜のおいしさを知らせます。



上段:小学部 下段:中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	こんだて(そしやく食)
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに やさいのねりごまあえ アセロラゼリー	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら ねりごま ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ	661	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに
						836	やさいのねりごまあえ アセロラゼリー
2	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために むらくもじる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう でんぶん	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぶら ひじき けいにく たまご	にんじん ★こまつな ★たまねぎ	621	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース
						813	ひじきのいために むらくもじる
7	火	ごもくずし ぎゅうにゅう うちこみじる こどものひゼリー	★ごはん さとう うどん こどものひゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ほしいたけ ★ほうれんそう ★たまねぎ しろねぎ	560	なんばん ぎゅうにゅう ごもくずし
						694	うちこみじる こどものひゼリー
8	水	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ポテトいりスクランブルエッグ やさいスープ	パン ココアクリーム ★じゃがいも あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	573	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム
						738	ミートボールのいための スクランブルエッグケチャップソース やさいスープ
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さかなのみそがらめ ごもくスープ	★ごはん こおぎこ でんぶん さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ホキ みそ けいにく	しょうが にんじん ★こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	571	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ
						729	さかなのみそがらめ ごもくスープ
10	金	くろぎとうパン ぎゅうにゅう マーガリン コーンチャウダー やさいのアーモンドいため	くろぎとうパン マーガリン じゃがいも ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン だっしぶんにゅう	うらごしコーン ★たまねぎ ★こまつな ☆キャベツ	613	くろぎとうパン ぎゅうにゅう マーガリン
						752	コーンチャウダー やさいのアーモンドいため
13	月	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん ★じゃがいも こおぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリーンピース みかん(かん) おうとう(かん)	609	なんばん ぎゅうにゅう ポークカレーライス
						776	ミックスフルーツ
14	火	キャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム ソーセージのキャベツにこみ ポテトのチーズに	キャロットパン りんごジャム ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン クッキングチーズ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	662	キャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム
						809	ぎょにくソーセージのキャベツにこみ ポテトのチーズに
15	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】にくだんごのカラフルあまずあん たまごスープ かぼちゃプリン	★ごはん さとう でんぶん あぶら かぼちゃプリン	☆ぎゅうにゅう ミートボール たまご	にんじん ピーマン ★たまねぎ ★こまつな きくらげ	627	なんばん ぎゅうにゅう にくだんごのカラフルあまずあん
						800	たまごスープ かぼちゃプリン
16	木	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム チリコンカン 【新】キャベツのコールスロー	パン ミルククリーム あかいんげんまめ でんぶん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	トマト(かん) ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	678	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム
						849	チリコンカン キャベツのコールスロー

★=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	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	こんだて(そしやく食)
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの		
17	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに ゆかりあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん ★たまねぎ しそ ☆キャベツ	591	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに ゆかりあえ
						726	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのホイルやき じゃがいものきんぴら きぬさやのみそしる	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう ごま あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう さばのホイルやき あつあげ みそ	きぬさや ★たまねぎ ☆キャベツ	662	なんばん ぎゅうにゅう さばのホイルやき じゃがいものいために きぬさやのみそしる
						780	
21	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム チキンソテー 【新】キャベツのマリネ 【新】ポターージュクレシー	パン ミックスジャム でんぷん あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	☆キャベツ にんじん ☆パセリ ★たまねぎ	645	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム チキナゲットコンソメソース キャベツのマリネ ポターージュクレシー
						844	
22	水	ひじきのまぜごはん ぎゅうにゅう つみれじる ヨーグルト	★ごはん さとう ごま あぶら こむぎこ	☆ぎゅうにゅう ベーコン ひじき さかなすりみ とうふ、ヨーグルト	★こまつな にんじん ★たまねぎ しろねぎ	581	なんばん ぎゅうにゅう ひじきのまぜごはん ベーコンとこまつなのソテー つみれじる ヨーグルト
						706	
23	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム やきピーフン あげギョーザ にまめ	☆パン くろまめきなこクリーム ピーフン あぶら きんときまめ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ギョーザ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ	637	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム やきピーフン あげギョーザぎんあん にまめ
						897	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】あまからレバーポテト とんこつはるさめスープ チーズ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー やきぶた チーズ	にんじん ★こまつな ☆キャベツ ★たまねぎ しろねぎ きくらげ	711	なんばん ぎゅうにゅう レバーのあまからに フライドポテト とんこつはるさめスープ チーズ
						915	
27	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう アーモンドサラダ とうにゅうパンナコッタ	★ごはん こむぎこ さとう あぶら ローストアーモンド とうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ ☆キャベツ	615	なんばん ぎゅうにゅう ハヤシライス アーモンドサラダ とうにゅうパンナコッタ
						768	
28	火	パン ぎゅうにゅう いちごジャム カレーポテト ベーコンいりとうにゅうスープ	パン いちごジャム ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン みそ とうにゅう	にんじん ★たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ	586	パン ぎゅうにゅう いちごジャム カレーポテト ベーコンいりとうにゅうスープ
						758	
29	水	にしよくごはん ぎゅうにゅう 【新】ぼっかけじる ぶどうゼリー	★ごはん さとう ごま あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご あぶらあげ	にんじん ★こまつな ごぼう しろねぎ いとこんにやく	598	なんばん ぎゅうにゅう にしよくごはん ぼっかけじる ぶどうゼリー
						747	
30	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム カレーうどん やさしいソテー ムース	パン チョコだいちずクリーム うどん こむぎこ さとう あぶら マーガリン ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ	630	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム カレーうどん やさしいソテー ムース
						787	
31	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ こまつなとキャベツのナムル バナナ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいちず とうふ みそ	しょうが ★たまねぎ しろねぎ ★こまつな ☆キャベツ バナナ	658	なんばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ こまつなとキャベツのナムル バナナ
						820	

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準量)	小学部	623 (620)	23.1 (20.2~31.0)	21.6 (13.8~20.7)	369 (330)	90 (48)	3.1 (3.0)	297 (200)	0.49 (0.40)	0.56 (0.40)	38 (25)	6.3 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	788 (790)	29.1 (25.7~39.5)	26.7 (17.6~26.3)	411 (430)	117 (114)	4.0 (4.5)	418 (300)	0.64 (0.50)	0.66 (0.60)	50 (35)	8.8 (7.0以上)	2.7 (2.5未満)
	高等部	788 (790)	29.1 (25.7~39.5)	26.7 (17.6~26.3)	411 (340)	117 (124)	4.0 (4.0)	418 (310)	0.64 (0.50)	0.66 (0.60)	50 (35)	8.8 (7.5以上)	2.7 (2.5未満)



## “おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

今月は、「シェフの北キュー三ツ星献立」を紹介します。

### シェフの北キュー三ツ星献立

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

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



※特別支援学校の給食では、子ども達の状況に合わせた内容に変更しています。

## 「そしゃく食」の紹介

軟飯とは、口の中で噛んでまとまりやすいように、少し柔らかく炊いたご飯です。冷めても普通のご飯より柔らかい状態が保てます。軟飯は、普通のご飯に比べ、口の中でかゆ状になりやすく、正しい嚥下（食べ物を飲み込む動きのこと。口の中にある食塊を胃まで送り込む過程を意味する。）の獲得につながります。

給食では「口唇の力で食べ物を取り込む」練習に軟飯を使用します。スプーンに押し付けた軟飯を上唇で取り込む動きを練習しています。

数口ずつでもこの練習を続けることで、口の周りの筋肉を鍛え、口唇の使い方を学習することができます。

口を閉じて噛んだり、飲み込んだりする動きにつながり、食べこぼしも少なくなります。

### 軟飯の炊き方

米を洗米し、米60g(小学部3、4年生の量)に、水140ccの割合で、ご飯と同じように炊きます。炊飯器や炊き方によって、炊きあがりに少し差があります。

軟飯は、各学校で炊飯したものを提供しています。

