

4月は、新学年を迎えて、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立を取り入れ、楽しく食べることができるようにしています。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日 曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー	たんぱく質	脂質
		おもにエネルギーの もとなるもの	おもにからだを つくるもとなるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの	kcal	g	g
				ひとくちメモ			
13 木	ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう しらたますましじる 進級お祝い献立	★ごはん さとう あぶら しらたまもち	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ	★たけのこ しょうが ★cabbage(キャベツ) にんじん ★こまつな たまねぎ いとこんにやく	621	19.4	15.4
				しくれ煮は肉と調味料を煮た、つくだ煮風の料理です。ご飯にゆでたキャベツと、牛肉のしぐれ煮を盛り付けて食べましょう。			
14 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ぶたにくとじゃがいものふくめに もやしのごま煮	★むぎごはん じゃがいも さんおんとう あぶら さとう すりごま	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ☆もやし	629	20.2	15.0
				麦ご飯には、つぶに細い茶色の線が入っている大麦を使っています。大麦には、腸の調子を整える食物せんいが多くふくまれています。			
17 月	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう さらうどん だいたいずいりあおのりいりこ あまおういちごゼリー 長崎県の郷土料理	キャロットパン ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう あまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら いりだいたいず いりこ あおのり	にんじん ★cabbage(キャベツ) きくらげ とうもろこし(かん) しろねぎ	627	25.6	22.6
				血うどんは、ちゃんぽんを出前用にアレンジしたことから生まれしました。見た目が血に盛った焼きうどんのようだったことが名前の由来です。			
18 火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ひじきのいために ごもくスープ カミカミ献立	★ごはん あぶら さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら(こもち) てんぷら ひじき けいにく うずらたまご	にんじん ★こまつな たまねぎ ★cabbage(キャベツ) きくらげ	610	19.8	19.6
				ししゃもはアイヌ語で「やなぎの葉」を意味する「ススハム」が語源です。頭からしっぽまで、よくかんで食べましょう。			
19 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに キャベツとにんじんのごまあえ あつあげのみそしる 食育の日和食献立	★ごはん さんおんとう さとう すりごま	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ ★わかめ	しょうが にんじん ★cabbage(キャベツ) たまねぎ	713	31.1	24.8
				みそ汁には、あいの島産の天然わかめを使っています。あいの島のわかめは厚みがあり、しっかりとした歯ごたえがあります。			
20 木	カレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ 1年生の給食開始 お楽しみ献立	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん たまねぎ りんご とうもろこし(かん) みかんシロップづけ パインアップル(かん)	651	18.6	15.8
				カレー粉は18世紀ごろイギリスで作られるようになり、カレー粉を使ったカレーライスが日本に伝わったのは明治時代です。			
21 金	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	☆パン スパゲッティ さとう でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ グリンピース ★cabbage(キャベツ)	611	25.7	22.1
				スパゲッティはイタリア語で「ひも」という意味です。じっくり煮こんだ調理士さん手作りのミートソースで和えています。			
24 月	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム カリカリレバーピーンズ あおのりキャベツ ワンドンスープ	パン ココアクリーム こむぎこ あぶら ワンドンめん	☆ぎゅうにゅう とりレバー だいたいず あおのり かまぼこ	★cabbage(キャベツ) にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが きくらげ	678	31.5	27.9
				カリカリレバーピーンズは、とりレバーと大豆をこぼしく揚げて、塩とこしょうで味付けしています。			
25 火	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに にんじんシリシリ アーモンドいりこ	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ、まぐろあぶらづけ	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ きくらげ ほししいたけ	652	26.7	21.1
				にんじんシリシリは沖縄県の郷土料理で、シリシリには「せん切り」という意味があります。給食で人気の野菜料理です。			

★＝市内産の食材 ☆＝県内産の食材

【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	たんぱく質	脂質
			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	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
26	水	はいがパン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ホワイトシチュー やさいのアーモンドいため 野菜の日献立	はいがパン あまおういちごジャム じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン アーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう シュレットチーズ	にんじん たまねぎ どうもろこし(かん) ★こまつな ★cabbage(キャベツ)	683	26.3	26.8
27	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに あさりとやさいのドレッシングあえ	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご あさりのつくだに	にんじん さやいんげん たまねぎ しろねぎ ★cabbage(キャベツ)	667	27.0	20.9
28	金	ライむぎパン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポークビーンズ ゆでやさいサラダ	ライむぎパン ミックスジャム じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ふんまつチーズ	にんじん たまねぎ グリンピース ★cabbage(キャベツ)	649	26.6	23.4
						あまおうは「あかくて、まるくて、おおきくて、うまい」いちごです。福岡県のみでさいばいされており、全国的にも有名です。		
						あさはりは縄文時代の貝づかて貝がらが見つかるほど古くから食べられており、3~5月ごろにおいしい季節をわかえます。		
						ライ麦には、体の調子を整えるビタミンや腸の働きをよくする食物せんいが多くふくまれています。		

	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	649	24.9	21.3	365	95	3.0	394	0.51	0.59	34	6.8	2.0
給食の基準量	650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

~令和5年度の献立について~

学校給食では、心身の健全な発達や望ましい食習慣を習得できるよう、栄養バランスのとれたバラエティ豊かで魅力ある献立を提供し、子どもたちの食に関する知識や関心を深めることができるよう工夫しています。

【カミカミ献立】

よくかんで食べる習慣を身につけるため、月1回実施します。



【野菜の日献立】

野菜のおいしさを味わうため、月1回実施します。



【食育の日 和食献立】

毎月19日の「食育の日」には、日本の食文化を伝えるため、和食献立を取り入れます。



【お楽しみ献立】

児童に行ったアンケート結果を参考に、食事を楽しむことを目的として、人気の献立を月1回取り入れます。

【学校給食レシピコンクール献立】

市内の中学校1~3年生・小学校6年生を対象に実施した、「学校給食献立レシピコンクール」で入賞した、地場産野菜を使った献立を取り入れます。

家庭での食事作りに、献立表を活用しましょう！

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、1日に必要な栄養素の量のおよそ3分の1をとることができるよう、毎日の献立を工夫しています。

子どもたちの健やかな発育のためには、朝・昼・夕の食事の栄養バランスが大切です。ご家庭での食事作りに、学校給食の献立表をぜひご活用ください。

① 毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、ご家庭での食事作りにご活用ください。

④ 日々の栄養価を知らせます。

学年	曜日	献立	おむねエネルギーのもとになるもの	おむねからだをつくるものになるもの	おむねからだのちよしをとのえるものになるもの	ひとくちメモ		
						kcal	たんぱく質 g	脂質 g
13	木	ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう しらたますましじる	★ごはん さとう あぶら しらたまもち	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ	★たけのこ しょうが ★cabbage(キャベツ) にんじん ★こまつな たまねぎ いとこんにやく	621	19.4	15.4

しぐれ煮は肉と調味料を煮た、つくだ煮風の料理です。ご飯にゆでたまご、牛肉のしぐれ煮を盛りつけてください。

② 毎日の献立の材料を、体内での働きによって小学校では3つ、中学校では6つに分けています。食べ物を偏りなく食べることができるように、ご家庭での食材選びの参考にしてください。

③ ひとくちメモでは、「食品や献立の特徴」「多くふくまれる栄養素」「月々の行事食」など、毎日「栄養や食」についての情報をお知らせします。ご家庭でも、日々の話題にしてもらえればと思います。

令和5年度の献立表の紹介！

5月の献立表から、「給食ができるまで」をテーマに記事を掲載します。



Q:どんなことが載るの？

A:毎月、みなさんのもとに給食が届くまでの過程(献立作成から調理までの様子)を詳しく紹介していきます。

食とSDGs

今年度は、SDGs(持続可能な開発目標)の視点から、食に関する様々な情報を発信します。

〈今年度発信する情報〉

- ・水の大切さ ・地産地消
- ・食品ロス ・生活習慣病
- ・世界の現状と私たちにできること 等



おうちで給食！

にんじんシリシリ



【材料】4人分

- まぐろ油漬け 20g
- にんじん 140g
- サラダ油 小さじ1
- みりん 小さじ1/3
- しょうゆ(こいくち) 小さじ1と1/2

【作り方】

- ① サラダ油を熱し、にんじんを炒める。
- ② しょうゆ(こいくち)とみりんで調味し、炒める。
- ③ まぐろ油漬けを加えて、炒める。



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

学校給食の献立や朝ごはん、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。また、過去のレシピコンクールに入賞した献立の紹介もしています。ぜひご活用ください。