

令和5年5月分小学校給食献立表

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。



※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になるもの	おもにからだをつくるものになるもの	おもにからだのちようしをとのえるものになるもの	kcal	g	g
ひとくちメモ							
1 月	パン ぎゅうにゅう みかんジャム じゃがいものクリームに アーモンドサラダ	パン みかんジャム じゃがいも あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう	さやいんげん ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	634	22.1	22.6
					じゃがいもにふくまれているビタミンCは、熱に強く、加熱してもこわれにくいのが特徴です。		
2 火	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい こおりどうふのふくめに パリパリいりこ	★ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さんおんどう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら うずらたまご こおりどうふ パリパリいりこ	にんじん ★こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ しろねぎ	616	25.5	17.2
					いりこは、頭からしっぽまで丸ごと食べることができるため、骨をじょう夫にするカルシウムがしっかりとることが出来ます。		
8 月	たけのこごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる かしわもち	★ごはん さんおんどう じゃがいも かしわもち	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ みそ ★わかめ	にんじん さやいんげん ★bambooshoot(たけのこ) いとこんにやく ★ほうれんそう ★たまねぎ	627	20.4	12.6
					たけのこは英語で、「bamboo shoot」といいます。北九州市では、小倉南区で多く生産されています。		
9 火	ごはん ぎゅうにゅう さかなとだいのみそがらめ ごもくスープ	★ごはん こむぎこ でんぷん さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう ホキ だいのみそ かまぼこ うずらたまご	しょうが にんじん ★こまつな ☆キャベツ きくらげ	646	25.5	21.0
					白身魚のホキと大豆を油でカラッと揚げ、みそや砂糖で作った甘辛いたれをからめています。よくかんで食べましょう。		
10 水	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ハンバーグのオニオンソース レンズまめのスープ	パン ミックスジャム あぶら レンズまめ	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	★たまねぎ にんじん トマト(かん) ☆キャベツ どうもろこし	676	28.7	25.0
					レンズ豆は、世界最古の栽培植物の一つと言われるほど、古くから食べられている豆です。		
11 木	ごはん ぎゅうにゅう おちやふりかけ きりぼしだいこんとあつあげのうま とりたまわかのとうみょうスープ アセロラゼリー	★ごはん おちやふりかけ さんおんどう あぶら でんぷん ごまあぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご けいにく ★わかめ	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ☆どうみょう ★たまねぎ	653	23.9	18.1
					シャキシャキと食感のよい豆みょうと、地場産のわかめ、卵がよくなるスープです。小倉南区の中学生が考えました。		
12 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものふくめに なっとう もやしのごまペース	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら さとう すりごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	にんじん さやいんげん ★たまねぎ いとこんにやく ☆もやし	651	24.7	16.7
					大豆は「畑の肉」と呼ばれています。大豆からは納豆や豆腐、もやしなどさまざまな食品が作られます。		
15 月	ライむぎパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ フランクソーセージのケチャップに キャロットスープ	ライむぎパン さとう あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ フランクフルトソーセージ だっしふんにゅう	にんじん ★たまねぎ グリンピース	688	26.0	29.3
					新にんじんを使ったキャロットスープは、煮こんだ後に牛乳を加えてミキサーにかけ、なめらかに仕上げています。		
16 火	カレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう あまなつかんとやさいのあまづけ	★むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリンピース ★きゅうり ☆キャベツ あまなつかん(かん)	669	19.7	17.1
					給食の牛乳は福岡県産です。カルシウムだけでなく、たんぱく質も体に吸収されやすい形でふくまれています。		

★＝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				
17	水	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム ちゃんぼん だいちずいりあおのりいりこ	☆パン チョコだいちずクリーム ちゅうかめん あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら いりだいちず いりこ あおのり	にんじん ★たまねぎ ★bambooshoot(たけのこ) ☆キャベツ ☆もやし どうもろこし きくらげ しろねぎ	591	26.4	22.6	給食のちゃんぼんは、あっさりとした とりからスープに、ぶた肉とたっぷりの 野菜を加えて具だくさんに仕上げ ています。				
18	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに ナムル	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら さとう すりごま ごまあぶら	☆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	666	26.6	22.1	ナムルは、韓国(かんこく)の家庭料 理です。給食では、すりごまごま油 を使い、風味よく仕上げられています。				
19	金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのかくに いそかあえ とうふのみそしる	★ごはん さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう かつお きざみのり とうふ みそ ★わかめ	しょうが ☆キャベツ ★みずな ★たまねぎ ☆えのきだけ	637	28.8	18.7	かつおの角煮は、高知県の郷土料 理です。春から初夏にかけてとれる かつおは、あぶらが少なくさっぱりと した味わいが持ちょうです。				
22	月	はいがパン(コッペがた) ぎゅうにゅう ピーンズシチュー ゆでやさしいサラダ	はいがパン(コッペがた) しろいんげんまめ こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ どうもろこし(かん)	629	25.3	24.5	白いんげん豆に豊富にふくまれる食 物せんいには、おなかの調子を整え るはたらきがあります。				
23	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまに のっぺいじる	★ごはん さんおんとう すりごま じゃがいも でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	しょうが にんじん ★こまつな ★bambooshoot(たけのこ) ☆えのきだけ	668	28.1	22.6	さばは、古くから日本で食べられて いる青魚です。縄文時代の遺せきか ら、さばの骨が発見されています。				
24	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう いちごジャム やきビーフン あつあげのからめに れいどうパイ	パン いちごジャム ビーフン あぶら さとう でんぷん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく いか てんぷら あつあげ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ グリンピース パインアップル(なま)	608	26.9	20.8	ビーフンは、お米を原料にして作られ ためんです。強火で炒めることでお 米の風味とだん力のある食感が引き 立ちます。				
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ レパニラいため ワンタンスープ	★ごはん さとう あぶら ごまあぶら ワンタンめん	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ とりレバー かまぼ こうずらたまご	にんじん いら ★たまねぎ しょうが ☆キャベツ きくらげ	687	28.2	22.9	レバーは、貧血を予防する鉄が豊富 です。にらと一緒に食べることで、体 のつかれをとる効果があります。				
26	金	にしよごはん ぎゅうにゅう しおぶたじる とうにゅうパンナコッタ	★ごはん さとう すりごま あぶら とうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう まぐろスープに たまご ぶたにく	にんじん ★ほうれんそう ごぼう ☆キャベツ しろねぎ	631	24.7	19.4	給食で大人気の三色ご飯いり卵と、 ツナそばろをご飯に盛り付けて食べ ましょう。				
29	月	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ポークピーンズ ツナサラダ	パン ココアクリーム じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいちず ふんまつチーズ まぐろスープに	にんじん ★たまねぎ グリンピース ☆キャベツ	640	30.8	21.8	やわらかい春キャベツを食感よくゆ でて、ツナといっしょに手作りのドレ ッシングで和えています。				
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ キャベツとこまつなのじゃこいため あさりのつくだに	★むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいちず どうふ みそ しらすぼし あさりのつくだに	しょうが しろねぎ ★こまつな ☆キャベツ	669	29.8	18.7	マーボー豆ふは、中国の四川(しせ ん)料理です。むし暑い四川地方で は、とうがらしや山しょうを使う料 理がよく食べられています。				
31	水	キャロットパン ぎゅうにゅう カレーポテト ミネストローネ	キャロットパン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン だいちず	にんじん ★たまねぎ グリンピース トマト(かん) ☆キャベツ どうもろこし	637	22.1	26.7	旬(しゅん)の新じゃがいもや新たま ねぎ、新にんじんを使っています。カ レー粉の風味が食欲をそそります。				

	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	646	25.7	21.0	371	102	2.9	299	0.53	0.58	32	6.9	2.1
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



給食ができるまでの紹介 ～献立作成編～

「栄養バランスのとれた魅力あるおいしい給食」を提供するため、約1年前から、献立作りの準備を始めています。給食を提供する4か月前に栄養教諭が献立の案を作り、その案をもとに、医師をはじめ、学校の先生や保護者の方、給食調理士など、たくさんの専門家の方からの意見をいただきながら、何度も会議を重ねて献立を決定します。



成長期に特に必要な栄養素であるカルシウムや鉄、ビタミン類をしっかり摂ることができるように、様々な食材を組み合わせながら献立を考えています。(不足しがちなカルシウムやビタミン類は、給食1食分で1日の必要量の約3分の1から2分の1が摂れるようにしています。)

バラエティ豊かな献立となるよう、児童生徒に人気の高い献立を取り入れた「お楽しみ献立」や、一汁二菜の和食献立を取り入れた「食育の日和食献立」、かみごたえのある食品や旬の食品をよくかんで味わう「カミカミ献立」、野菜を味わう「野菜の日献立」、日本の伝統的な「行事食」、日本各地の「郷土料理」等を、毎月工夫して取り入れています。

食とSDGs

SDGs(持続可能な開発目標)6

「安全な水とトイレを世界中に」

〈現状の問題〉

世界では人口の約40%を超える人たちが水不足に苦しむだけでなく、汚染されている水を飲料水として使用しており、生命の危機に関わる課題を抱えています。



清潔な水を利用できない人たちの為に、私たちができることはないのでしょうか。考えてみましょう。

★私たちにできることは?★

- 水の無駄遣いをしない
- 食べ残し、飲み残しをしない
- 世界各国の水事情を知る など



参考文献:環境白書(環境省)

レシピコンクール入賞献立

鶏玉わかめの豆苗スープ

こもり ひさあき

昨年度 吉田中学校(2年) 小森久彰さん 考案

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

鶏卵	1個	ごま油	少々
鶏肉(厚切り)	40g	水	420ml
豆苗	30g	塩	少々
たまねぎ	80g	洋こしょう	少々
塩わかめ	20g	<水溶き片栗粉>	
しょうゆ(うすくち)	小さじ1/3	片栗粉	小さじ1
コンソメスープのもと	小さじ1	水	小さじ2

【作り方】

- ① 豆苗は3cm長さ、たまねぎはせん切り、塩わかめは3cm角切りにする。卵は溶きほぐす。
- ② 湯を入れ、鶏肉を入れ、煮る。
- ③ あくをとり、たまねぎを入れ、煮る。
- ④ コンソメスープのもとを入れ、調味し、豆苗、塩わかめを入れ、煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 卵を流し入れ、煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。
- ⑧ ごま油を加えて混ぜる。

