

# 令和5年5月分中学校給食献立表

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	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	月	ご飯					★ご飯		792	32.1	23.3	
		牛乳		☆牛乳								
		八宝菜	豚肉 てんぷら うずら卵		にんじん ★小松菜	★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ 白ねぎ		でん粉	油 ごま油	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をしっかりとることができます。		
		凍り豆腐の含め煮	凍り豆腐					三温糖				
		アーモンドいりこ							アーモンドいりこ			
2	火	キャロットパン						キャロットパン	801	26.7	31.2	
		牛乳		☆牛乳								
		カレーポテト	豚ひき肉		にんじん	★たまねぎ グリンピース		じゃがいも 砂糖	油	旬(しゅん)の新じゃがいもや新たまねぎ、新にんじんを使い、カレー粉の風味が食欲をそそります。		
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		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	油			
		黄桃(缶)				黄桃(缶)						
8	月	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	★bambooshoot(たけのこ) 系こんにゃく	★ご飯 三温糖		838	28.5	20.7	
		牛乳		☆牛乳								
		厚焼卵	厚焼卵							たけのこは英語で、「bambooshoot」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。		
		たまねぎのみそ汁	みそ	★わかめ	★ほうれんそう	★たまねぎ	じゃがいも					
		柏もち						柏もち				
9	火	ご飯					★ご飯		905	33.0	24.5	
		牛乳		☆牛乳								
		さけふりかけ	さけふりかけ									
		ハンバーグのオニオンソース	ハンバーグ			★たまねぎ		油	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。			
		レンズ豆のスープ	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		レンズ豆	油			
いちごヨーグルト		いちごヨーグルト										
10	水	ご飯					★ご飯		749	29.5	22.4	
		牛乳		☆牛乳								
		お茶ふりかけ					お茶ふりかけ					
		切り干しだいこんと厚揚げのうま煮	豚肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	切り干しだいこん	三温糖	油	豆苗のシャキシャキとした食感と、地場産のわかめ、卵がよく合うスープです。小倉南区の中学生が考えました。			
		鶏玉わかめの豆苗スープ	鶏卵 鶏肉	★わかめ	☆豆苗	★たまねぎ	でん粉	ごま油				
		中学生レシピコンクール献立										
11	木	ライ麦パン						ライ麦パン	832	31.4	35.5	
		牛乳		☆牛乳								
		ソフトチーズ		ソフトチーズ						新にんじんを使ったキャロットスープは、煮込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。		
		フランクソーセージのケチャップ煮	フランクフルトソーセージ		にんじん	★たまねぎ グリンピース		砂糖	油			
		キャロットスープ		☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	★たまねぎ		じゃがいも	油			
12	金	ご飯					★ご飯		882	35.4	30.0	
		牛乳		☆牛乳								
		魚と大豆のみそがらめ	ホキ 大豆 みそ			しょうが		小麦粉 でん粉 三温糖	油	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。		
		シューマイ	シューマイ									
		五目スープ	かまぼこ うずら卵		にんじん ★小松菜	☆キャベツ きくらげ						
15	月	二色ご飯	まぐろスープ煮 鶏卵				★ご飯 砂糖	すりごま 油	804	32.4	25.1	
		牛乳		☆牛乳								
		塩豚汁	豚肉		にんじん ★ほうれんそう	ごぼう ☆キャベツ 白ねぎ				二色ご飯は、給食で人気の献立です。炒り卵と、ツナそぼろをご飯に盛り付けて食べましょう。		
		ムース					ムース					
		パン						パン				
16	火	牛乳		☆牛乳					802	27.7	28.3	
		みかんジャム					みかんジャム					
		じゃがいものクリーム煮	ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳	さやいんげん	★たまねぎ		じゃがいも	油	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。		
		アーモンドサラダ			にんじん	☆キャベツ		アーモンド 油				

★ = 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	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	水	麦ご飯						★麦ご飯		826	37.7	22.6
		牛乳		☆牛乳								
		麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ			しょうが 白ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	麻婆豆腐は、中国の四川料理です。むし暑い四川地方では、唐辛子や山しょうを使う料理がよく食べられています。			
		キャベツと小松菜のじゃこ炒め		しらす干し	★小松菜	☆キャベツ		油				
		あさりの佃煮	あさりの佃煮									
18	木	減量ご飯						★減量ご飯		756	30.5	18.7
		牛乳		☆牛乳								
		ひじきふりかけ		ひじきふりかけ								
		ちゃんぽんうどん	豚肉 てんぷら		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ ★bambooshoot(たけのこ) ☆キャベツ ☆もやし どうもろこし きくらげ	うどん	油	ちゃんぽんうどんには、豚肉とたくさんの野菜が入っているため、一品で色々な栄養素を摂ることができます。			
		焼きギョーザ	ギョーザ					油				
		大豆入り青のりいりこ	いり大豆	いりこ 青のり			砂糖	油				
19	金	ご飯						★ご飯		793	36.8	22.8
		牛乳		☆牛乳								
		かつおの角煮	かつお			しょうが	三温糖	油	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、脂が少なくさっぱりとした味わいが特徴です。			
		磯香和え		きざみのり		☆キャベツ						
		豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	★わかめ	★みずな	★たまねぎ ☆えのきだけ						
22	月	ご飯						★ご飯		897	36.3	33.0
		牛乳		☆牛乳								
		レバニラ炒め	鶏レバー		にんじん なら	★たまねぎ しょうが	砂糖	油 ごま油	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、体の疲れをとる効果があります。			
		ワンタンスープ	かまぼこ うずら卵		にんじん	★たまねぎ しょうが ☆キャベツ きくらげ	ワンタメン					
		アーモンド						アーモンド				
23	火	減量ご飯						★減量ご飯		749	30.9	21.6
		牛乳		☆牛乳								
		焼きビーフン	豚肉 いか てんぷら		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ ☆キャベツ きくらげ	ビーフン	油	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。			
		厚揚げのからめ煮	厚揚げ			グリーンピース	砂糖 でん粉					
高菜漬けの油炒め		しらす干し	たかな漬け		砂糖	油						
24	水	カレーライス(麦ご飯)	豚肉		にんじん	★たまねぎ りんご グリーンピース	★麦ご飯 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	906	29.1	25.8	
		牛乳		☆牛乳					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含まれています。			
		チーズオムレツ	チーズオムレツ									
		甘夏かんと野菜の甘酢漬け				★きゅうり ☆キャベツ 甘夏かん(缶)	砂糖					
25	木	パン					パン		813	38.2	31.9	
		牛乳		☆牛乳								
		チョコ大豆クリーム					チョコ大豆クリーム		やわらかい春キャベツを食感よくゆでて、ツナとしょう油に手作りのドレッシングで和えています。			
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん	★たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油				
ツナサラダ	まぐろスープ煮		にんじん	☆キャベツ		油						
26	金	ご飯						★ご飯		808	30.9	20.1
		牛乳		☆牛乳								
		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	大豆は「畑の肉」と呼ばれています。大豆からは納豆や豆腐、もやしなど様々な食品が作られます。			
		納豆	納豆									
もやしのごま酢和え		にんじん		☆もやし	砂糖	すりごま						
29	月	ご飯						★ご飯		890	35.9	31.5
		牛乳		☆牛乳								
		親子煮	鶏肉 厚揚げ 鶏卵		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 三温糖	油	ナムルは、韓国の家庭料理です。給食では、すりごまとごま油を使い、風味よく仕上げています。			
		ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(子持ち)								
		ナムル			にんじん	☆キャベツ	砂糖	すりごま ごま油				
30	火	ご飯						★ご飯		817	32.4	22.9
		牛乳		☆牛乳								
		味付のり		味付のり								
		ビーンズシチュー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ	白いんげん豆 小麦粉	油 マーガリン	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。			
		ホキのカレームニエル	ホキ				小麦粉	油				
		ゆて野菜サラダ				☆キャベツ どうもろこし(缶)		油				
31	水	ご飯						★ご飯		784	30.6	23.5
		牛乳		☆牛乳								
		さばのごま煮	さば			しょうが	三温糖	すりごま	さばは、古くから日本で食べられている青魚です。縄文時代の遺跡から、さばの骨が発見されています。			
		のっぺい汁	油揚げ		にんじん ★小松菜	★bambooshoot(たけのこ) ☆えのきだけ	じゃがいも てん粉					
		冷凍パイ				パイナップル(生)						

	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	822	32.3	25.8	431	133	3.9	397	0.72	0.70	37	8.9	2.6
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



## 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。

