

令和5年7月分小学校給食献立表

7月は、夏バテを予防し、暑さをのりきるため、食欲増進に効果のある香辛料や酢を使った献立を取り入れています。また、体を冷やす働きのある夏野菜を取り入れています。



※ 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		
3	月	チキンサンド(せわりパン) ぎゅうにゅう パンプキンスープ れいとうみかん お楽しみ献立	せわりパン さとう でんぷん あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく むちようせいとうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ ★かぼちゃ ★たまねぎ みかん	639	31.6	20.1	パンプキンスープは、かぼちゃとたまねぎをじっくり煮こんでからミキサーにかけて、なめらかに仕上げられています。	
4	火	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あつあげのからめに あおのりいりこ カミカミ献立	★ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ふたにく てんぷら うずらたまご あつあげ いりこ あおのり	にんじん ★たまねぎ ★たけのこ キャベツ きくらげ しろねぎ グリンピース	687	30.0	22.3	漢字の「八」には、数が多いという意味があります。八宝菜はたくさん種類の材料を使うことから、名づけられました。	
5	水	はいがパン ぎゅうにゅう りんごジャム ジャーマンサラダ ミネストローネ	はいがパン りんごジャム ★じゃがいも あぶら ドレッシング グ マカロニ しろいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルトソーセージ	★たまねぎ にんじん トマト トマト(かん) キャベツ グリンピース	661	22.1	27.3	ミネストローネは、イタリアで親しまれている家庭料理です。今日は、小倉南区産のトマトを使っています。	
6	木	てつぶんもりもりふかがわめしふうまぜごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ あいのしまさんわかめのみそしる 中学生 レシピコンクール 献立	★ごはん さんおんどう あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう あさりのつくだに あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) とうふ みそ ★わかめ	にんじん ★こまつな ごぼう ★たまねぎ	626	23.8	17.3	地場産の小松菜やあさりを使い、東京都の郷土料理の深川めし風にした上げた混ぜご飯です。小倉北区の中学生が考えました。	
7	金	ちらしずし ぎゅうにゅう そうめんじる たなばたゼリー 行事食 セタ	★ごはん さとう あぶら そうめん たなばたゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご	にんじん いとこんにやく ほしいたけ ★たまねぎ しろねぎ	623	20.1	14.6	セタには、織ひめの織るはた織りの糸にたとえて、昔からそうめんを食べる風習があります。	
10	月	パン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム レバーのチリソース レンズまめとやさいのスープ アーモンドいりこ	パン チョコだいちクリーム さとう あぶら レンズまめ ★じゃがいも アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう とりレバー ベーコン	★たまねぎ しょうが しろねぎ にんじん キャベツ	704	32.4	29.8	レンズ豆は丸くて平たいことから、のちに発明された「レンズ」の名前の由来にもなりました。	
11	火	なつやさいカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ 野菜の日 献立	★むぎごはん ひよこまめ こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく	かぼちゃ トマト ピーマン しょうが ★たまねぎ どうもろこし りんご(かん) みかんシロップづけ パインアップル(かん)	658	18.3	16.3	かぼちゃ、トマト、ピーマンなどの夏野菜をたっぷり使ったカレーライスを食べて、暑い夏を元気にのりきりましょう。	
12	水	くろぎとうパン ぎゅうにゅう ツナのカレーポテト ベーコンいりとうにゅうスープ	くろぎとうパン ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン みそ むちようせいとうにゅう	★たまねぎ にんじん キャベツ ☆しめじ	615	24.7	24.8	豆乳は、すりつぶした大豆に水を加えて加熱し、こしたものです。豆乳に、野菜のうまみがとけこんだスープです。	
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくスープ 沖縄県の 郷土料理	★ごはん あぶら	☆ぎゅうにゅう しめどうふ まぐろあぶらづけ うずらたまご もずく	☆にら ☆もやし ☆にがうり ★みずな ★たまねぎ ☆えのきたけ	591	23.1	19.2	にがうりは、別名ゴーヤともよばれています。独特の苦味は、夏バテ予防に効果があります。	

★=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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
14	金	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 なすのミートソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため	☆パン くろまめきなこクリーム スパゲッティ さとう あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず しらすぼし	にんじん ★たまねぎ ★eggplant(なす) グリーンピース ★こまつな キャベツ	634	23.8	24.2
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツのじゃこいため	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	にんじん さやいんげん ★たまねぎ いとこんにやく キャベツ	580	19.9	12.8
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのさっぱり キャベツのごまぜいため かきたまじる	★ごはん さんおんとう さとう すりごま あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば たまご	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう ★たまねぎ しろねぎ	681	29.8	23.5

	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	642	25.0	21.0	356	96	3.2	322	0.52	0.59	32	6.3	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

～食とSDGs～

SDGs(持続可能な開発目標)



14「海の豊かさを守ろう」 15「陸の豊かさを守ろう」

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。学校給食にも地元の食材をたくさん取り入れています。

【海産物】

学校給食では、小倉北区の藍島でとれるわかめを、うどんや汁物などの献立に取り入れています。

【農産物】

北九州市は、小倉南区や若松区に畑が多く、農産物に恵まれています。市内で生産される旬の野菜は、新鮮で栄養価がとても高く、味がよいと評判です。

<北九州市内で主に生産されている旬の野菜>

○春・夏・・・たけのこ、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、じゃがいもなど

○秋・冬・・・だいこん、ブロッコリー、大葉春菊、キャベツ、かぶ、ほうれんそうなど

○通年・・・小松菜



地域でとれたものや育てたものを、その地域で消費するということは、海洋資源や陸の資源の保護にも繋がります。

環境や資源を守るためにも、積極的に地元の食材を食べましょう。

給食ができるまでの紹介 ～献立委員会編～



「献立委員会」は、医師・歯科医師をはじめ、様々な立場の方々と構成され、毎月の実施献立の検討や反省について審議するものです。栄養教諭が中心となって行う「献立会議」と異なり、それぞれの立場からより多くのご意見を聞くことができます。出されたご意見を参考に、よりよい給食の実施に努めています。

委員の構成

- ◆医師、歯科医師
- ◆保護者代表
- ◆関係行政機関
- ◆校長、給食主任、養護教諭（各小、中学校）
- ◆給食監理士
- ◆栄養教諭 など

月に1度の「カミカミ献立」は、噛み応えのある食材の使用だけではなく、ひと口の量を小さくするなど工夫することで食事全体の噛む回数を増やすことができます。



歯科医師



中学校養護教諭

献立作成のねらいや工夫を知り、入学したばかりの生徒にも食べやすい献立になるように考えられていることがわかりました。4月は特に残食が少なかったです。

給食献立アンケート結果

昨年度、北九州市の小学5年生（現・6年生）に給食アンケートを実施しました。

好きな献立ベスト5を紹介します。

- 1位 カレーライス
- 2位 ヨーグルトサラダ
- 3位 コロコロチキン南蛮
- 4位 三色ごはん
- 5位 フライドポテト



アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させています。

「野菜の日献立」とは？

北九州市の学校給食では、毎月、「野菜の日献立」を設定し、野菜をたっぷり使い、おいしく食べられる献立を取り入れています。

レシピコンクール入賞献立



鉄分もりもり深川めし風混ぜご飯

はやしだ ゆい
昨年度 霧丘中学校（1年）林田 由衣 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

ご飯	880g	サラダ油	小さじ1	
あさりの佃煮	80g	A	三温糖	小さじ1/2
油揚げ	20g		酒	小さじ1/3
にんじん	70g		しょうゆ（こいくち）	小さじ1
ごぼう	40g		塩	少々
小松菜	70g			

【作り方】

- ① 油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんはせん切りにする。ごぼうはささがきにし、水にさらす。小松菜は1cm幅に切り、ゆで、水出し、水気をきる。あさりの佃煮はほぐしておく。
- ② サラダ油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。
- ③ Aで調味し、油揚げを入れ、煮る。煮えにくい場合は水（分量外）を少量加える。
- ④ あさりの佃煮、小松菜を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ⑤ 塩で味をととのえる。

深川めしは、東京都の郷土料理です。昔、深川地区（現在の東京都江東区）一帯は海で、あさりが多く捕れました。漁師が、あさりのむき身をさっと煮たものをご飯の上に載せてどんぶりにした食事が「深川めし」の始まりと言われています。

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。