

令和5年7月分中学校給食献立表

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	献 立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ひとくちメモ
		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				
3 月	夏野菜カレーライス(麦ご飯)	鶏肉		★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	★麦ご飯 ひよこ豆 小麦粉	油 マーガリン	902	28.3	25.4	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、暑い夏を元気にのりきりましょう。
	牛乳		☆牛乳								
	チーズオムレツ	チーズオムレツ									
	ミックスフルーツ	野菜の日献立				みかんシロップ漬け パイナップル(缶) りんご(缶)					
4 火	小さいパン(県産小麦粉)					☆小さいパン(県産小麦粉)		864	31.7	31.5	体を冷やす働きのある、なすを使ったスパゲッティです。北九州市で採れたなすを使っています。
	牛乳		☆牛乳								
	ミルククリーム						ミルククリーム				
	なすのミートソーススパゲッティ	豚ひき肉 大豆		にんじん	★たまねぎ グリンピース ★eggplant(なす)	スパゲッティ 砂糖	油				
	野菜のアーモンド炒め		しらす干し	★小松菜	キャベツ		アーモンド 油				
冷凍みかん				みかん							
5 水	ご飯					★ご飯		785	30.9	26.8	にがりは、別名ゴーヤとも呼ばれています。独特の苦味は、夏バテ予防に効果があります。
	牛乳		☆牛乳								
	わかめふりかけ		わかめふりかけ								
	ゴーヤチャンプルー	しめ豆腐 まぐろ油漬け		☆にら	☆もやし ☆にがり		油				
	ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(手持ち)								
もずくスープ	うずら卵	もずく	★みずな	★たまねぎ ☆えのきだけ							
6 木	胚芽パン					胚芽パン		933	32.0	36.2	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仕上げています。
	牛乳		☆牛乳								
	りんごジャム					りんごジャム					
	ジャーマンサラダ	ベーコン			★たまねぎ	★じゃがいも	油 ドレッシング				
	ミネストローネ	フランクフルトソーセージ		にんじん ★トマト トマト(角切り) 缶	キャベツ ★たまねぎ グリンピース	マカロニ 白いんげん豆	油				
ヨーグルト		ヨーグルト									
7 金	ちらしずし	鶏肉 油揚げ		にんじん	糸こんにゃく 干しいたけ	★ご飯 砂糖		763	26.5	19.1	七夕には、織姫の織るはた織りの糸に見立てて、昔からそうめんを食べる風習があります。
	牛乳		☆牛乳								
	厚焼卵	厚焼卵									
	すまし汁		魚そうめん			★たまねぎ 白ねぎ 干しいたけ					
	七夕ゼリー						七夕ゼリー				
10 月	ご飯					★ご飯		848	37.1	27.0	漢字の「ハ」には、数が多いという意味があります。八宝菜はたくさんの種類の材料を使うことから、名づけられました。
	牛乳		☆牛乳								
	八宝菜	豚肉 てんぷら うずら卵		にんじん	★たまねぎ ★たけのこ キャベツ きくらげ 白ねぎ	でん粉	油 ごま油				
	厚揚げのからめ煮	厚揚げ			グリンピース	砂糖 でん粉					
青のりいりこ	いりこ 青のり					砂糖	油				
11 火	ご飯					★ご飯		849	36.5	24.2	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。主にインドやトルコなどで生産されています。
	牛乳		☆牛乳								
	レバーのチリソース	鶏レバー			しょうが 白ねぎ ★たまねぎ	砂糖	油				
	レンズ豆と野菜のスープ	ベーコン		にんじん	★たまねぎ キャベツ	レンズ豆 ★じゃがいも					
アーモンドいりこ						アーモンドいりこ					
12 水	鉄分もりもり深川めし風混ぜご飯	あさりの佃煮 油揚げ		にんじん ★小松菜	ごぼう	★ご飯 三温糖	油	808	30.6	22.7	鉄が多く含まれているあさりや地場産の小松菜を使い、深川めし風に仕上げた混ぜご飯です。小倉北区の中学生が考えました。
	牛乳		☆牛乳								
	ししゃもフライ		ししゃもフライ(手持ち)				油				
藍島産わかめのみそ汁	豆腐 みそ	★わかめ		★たまねぎ	★じゃがいも						
13 木	黒砂糖パン					黒砂糖パン		834	31.4	35.4	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、野菜のうまみなどがとけこんだスープです。
	牛乳		☆牛乳								
	ツナのカレーポテト	まぐろ油漬け			★たまねぎ	★じゃがいも 砂糖	油				
	ベーコン入り豆乳スープ	ベーコン みそ 無調整豆乳		にんじん	キャベツ ☆しめじ ★たまねぎ		油				
ムース						ムース					

★=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				
14 金	ご飯					★ご飯		794	31.3	18.6	
	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 系こんにゃく	★じゃがいも 三温糖	油				さやいんげんは、年に3回収穫できることから、三度豆(さんどまめ)とも呼ばれています。
	納豆	納豆									
	キャベツのじゃこ炒め		しらす干し		キャベツ		油				
18 火	ご飯					★ご飯		784	34.8	18.7	
	牛乳	お楽しみ献立		☆牛乳							
	さけふりかけ	さけふりかけ									
	チキンの照り煮	鶏肉				砂糖 てん粉					
	キャベツソテー				キャベツ		油				
	パンプキンスープ	無調整豆乳	脱脂粉乳	★かぼちゃ	★たまねぎ		マーガリン				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、なめらかに仕上げています。
19 水	ご飯	食育の日と食献立				★ご飯		791	33.4	25.6	
	牛乳		☆牛乳								
	さばのさっぱり煮	さば			しょうが	三温糖					さばをしょうがと一緒に煮た後、酢を加えることで、暑い時期でも食べやすいようにさっぱりと仕上げています。
	キャベツのごま酢炒め				キャベツ	砂糖	すりごま 油				
	かきたま汁	卵		にんじん ほうれんそう	★たまねぎ 白ねぎ	てん粉					

	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	830	32.0	25.9	431	131	4.4	441	0.71	0.74	42	8.5	2.7
給食の基準量	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5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「陸の豊かさも守ろう」

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】

北九州市では、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、様々な立場の方々で構成され、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、ひと口の量を少な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

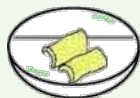
献立作成のねらいや工夫を知り、入学したばかりの生徒にも食べやすい献立になるように考えられていることがわかりました。4月は特に残食が少なかったです。

給食献立アンケート結果

昨年度、北九州市の中学2年生（現・3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 ヨーグルトサラダ
- 2位 コロコロチキン南蛮
- 3位 三色ごはん
- 4位 カレーライス
- 5位 竹輪のいそべ揚げ



給食アンケートは、バラエティ豊かな魅力ある献立の充実のため、毎年実施しています。今年度中に給食の献立に取り入れる予定です。

「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

昨年度 霧丘中学校（1年）^{はやしだ ゆい} 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		
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。