

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。



上段:小学部 下段:中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	こんだて(そしやく食)
			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		
3	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やさいのちゅうかいため ヨーグルト	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ みそ ヨーグルト	しょうが しろねぎ にんじん キャベツ	648	なんばん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やさいのちゅうかいため ヨーグルト
						798	
4	火	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム キャベツとりひきにくのカレーふうみいため フライドポテト ミネストローネ	パン ココアクリーム さとう でんぷん ★じゃがいも あぶら マカロニ あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう とりひきにく ベーコン	にんじん しょうが ★たまねぎ キャベツ ★トマト トマト(かん) グリーンピース	593	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム キャベツとミートボールのカレーふうみいため フライドポテト ミネストローネ
						768	
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくスープ アセロラゼリー	★ごはん あぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう しめどうふ ぶたにく たまご もずく	にんじん ☆にがうり しろねぎ ★たまねぎ	569	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくスープ アセロラゼリー
						701	
6	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム チキンナゲット キャベツソテー かぼちゃのポタージュ	パン いちごジャム あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット どうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ ★かぼちゃ ★たまねぎ	655	パン ぎゅうにゅう いちごジャム チキンナゲットコンソメソース キャベツソテー かぼちゃのポタージュ
						863	
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	★ごはん さとう あぶら そうめん ふ 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 ほししいたけ ☆あおねぎ ★たまねぎ	614	なんばん ぎゅうにゅう ちらしずし そうめんじる たなばたゼリー
						759	
10	月	やさいかレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	★かぼちゃ ★トマト ピーマン しょうが ★たまねぎ みかん(かん) おうとう(かん)	573	なんばん ぎゅうにゅう やさいかレーライス ミックスフルーツ
						725	
11	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう りんごジャム 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 ムース	パン りんごジャム スパゲッティ さとう あぶら ローストアーモンド ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズパウダー しらすぼし	にんじん ★たまねぎ ★なす グリーンピース ★こまつな キャベツ	599	ちいさいパン ぎゅうにゅう りんごジャム 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 ムース
						832	
12	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ あつあげのみそしる	★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキ あつあげ みそ	にんじん ピーマン ★たまねぎ ★こまつな	633	なんばん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ どうふのみそしる
						810	
13	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう マーガリン ミートポテト コーンチャウダー チーズ	くろざとうパン マーガリン ★じゃがいも でんぷん あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく どうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん ★たまねぎ グリーンピース うらごしコーン	710	くろざとうパン ぎゅうにゅう マーガリン ミートポテト コーンチャウダー チーズ
						874	

★=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 kcal	こんだて(そしゃく食)
			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		
14	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツのごまぜいため	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん ★たまねぎ キャベツ	613	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツのごまぜいため
						758	
18	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レバーのチリソース じゃがいものソテー ワンタンスープ	パン ミックスジャム さとう あぶら ★じゃがいも マーガリン ウェーブワンタン	☆ぎゅうにゅう とりレバー	★たまねぎ しろねぎ しょうが にんじん キャベツ きくらげ	616	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レバーのチリソース じゃがいものソテー ワンタンスープ
						796	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのさっぱり キャベツのしょうがいため かきたまじる	★ごはん さんおんとう あぶら ふ 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 ★こまつな ★たまねぎ	646	なんばん ぎゅうにゅう さばのさっぱり キャベツのしょうがいため かきたまじる
						749	

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準量)	小学部	622 (620)	24.0 (20.2~31.0)	20.5 (13.8~20.7)	361 (330)	99 (48)	3.3 (3.0)	335 (200)	0.51 (0.40)	0.60 (0.40)	41 (25)	6.1 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	30.2 (25.7~39.5)	25.2 (17.6~26.3)	400 (430)	130 (114)	4.3 (4.5)	470 (300)	0.66 (0.50)	0.71 (0.60)	52 (35)	8.6 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	30.2 (25.7~39.5)	25.2 (17.6~26.3)	400 (340)	130 (124)	4.3 (4.0)	470 (310)	0.66 (0.50)	0.71 (0.60)	52 (35)	8.6 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

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

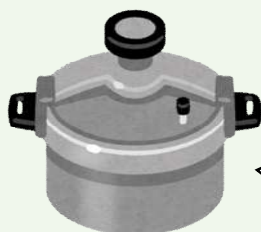
献立作成のねらいや工夫を知り、入学したばかりの生徒にも食べやすい献立になるように考えられていることがわかりました。4月は特に残食が少なかったです。

そしゃく食（おかずのやわらかさ）

そしゃく食は、「噛んですりつぶす、口の中でまとめて食塊にする、飲み込む」この一連の動きがスムーズに行われるように、調理の段階でお手伝いをした食形態です。

噛む練習になるように、「普通食よりもやわらかいが、舌ではつぶせない、奥歯ですりつぶして食べられるかたさ」になっています。もしくは、そしゃく食に適したやわらかさの食材に変更しています。

給食室では、圧力鍋を使って食材を短時間でやわらかくしています。この時、食材に水分を含ませ、しっとり仕上がるように気を付けています。食材に水分を含ませることで、噛みやすく、口の中でまとまりやすい食事になります。



圧力鍋ではない普通の鍋でも、長めに煮たりゆでたりすることで、同様の仕上がりになります。

おうちで給食！



ゴーヤチャンプルー

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

しめ豆腐	160g	サラダ油	小さじ1
豚肉スライス	80g	酒	小さじ1
にがうり	60g	しょうゆ（こいくち）	小さじ1
にんじん	40g	塩・洋こしょう	少々
鶏卵	60g		

【作り方】

- ① しめ豆腐は1.5cmの角切りにし、ゆで、水気をきる。
- ② にがうりは2mm半月切りにし、ゆで水冷する。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、豚肉、にがうり、にんじんを炒める。
- ⑤ しめ豆腐を入れ、炒め、余分な水分を取り除く。
- ⑥ 調味し、溶き卵を流し入れ、炒める。
- ⑦ 塩・洋こしょうで味をととのえる。



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。