



令和5年8・9月分小学校給食献立表



8・9月は、暑い時期に体の調子を整える野菜を取り入れ、夏の疲れから体を回復させたり、月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたりしています。また、減塩月間にちなんで、だしを利かせた和食の献立を通して減塩の工夫を知らせます。



※ 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
8/29	火	ちいさいこめコパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう トマトソースペンネ こまつなとコーンのソテー ミニりんごゼリー	☆こめコパン マカロニ さとう でんぷん あぶら ミニりんごゼリー	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	トマト にんじん トマト(かん) たまねぎ グリンピース ★こまつな どうもろこし(かん)	625	27.1	21.4
						ひとくちメモ		
						ペンの先に似た形をしたパスタの一種のペンネに、トマトとツナを煮こんで作るトマトソースがよくからみます。		
8/30	水	ぶたにくどんぶり ぎゅうにゅう ごもくはるさめスープ れいとうパイン	★ごはん さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	たまねぎ いとこんにやく にんじん こまつな キャベツ きくらげ パインアップル	600	20.5	13.5
						パインアップルには、疲労回復に効果のあるビタミンB ₁ が多くふくまれています。		
8/31	木	ナン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チリコンカン やさいソテー アセロラゼリー	☆ナン ミックスビーンズ レンズまめ でんぷん あぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたいず ベーコン	トマト(かん) たまねぎ グリンピース どうもろこし にんじん ピーマン キャベツ	621	25.4	18.5
						たっぶりの野菜と豆を炒め、チリソースを加えて煮こんで作る具だくさんのチリコンカンは、ナンにもよく合います。		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やさいのオイスターソースいため ブルーネ	★ごはん さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたいず どうふ みそ	しょうが しろねぎ にんじん キャベツ プルーン	638	25.4	18.5
						マーボー豆腐は、香辛料をきかせた辛味が特徴で、中国の四川(しせん)料理の一つです。		
4	月	ごはん ぎゅうにゅう ジァチャンドウふうあつあげのため にんじんシリシリ(ごまいり)	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ まぐろあぶらづけ	にんじん こまつな たまねぎ ★たけのこ	674	27.6	23.7
						沖縄県の郷土料理としても知られるにんじんシリシリは、給食アンケートの「好きな野菜のこん立」で1位に選ばれました。		
5	火	パン ぎゅうにゅう みかんジャム じゃがいものインドふうにもずくスープ	パン みかんジャム じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく うずらたまご もずく	にんじん しょうが たまねぎ ☆えのきだけ	622	21.5	23.9
						もずくは他の海そうに付くことから「藻(も)付く」という名前がついたと言われています。		
6	水	ごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご かぼちゃのそぼろに うちこみじる	★ごはん さんおんとう あぶら うどん	☆ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご とりひきにく てんぷら	pumpkin(かぼちゃ) しょうが にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ	587	21.0	13.6
						かぼちゃは夏に旬(しゅん)をむかえる野菜です。でんぷん質が多く、じっくり加熱することで甘みが強くなります。		
7	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいたいずクリーム チョコだいたいずクリーム ちゅうかミートソーススパゲッティ キャベツのアーモンドいため	☆パン チョコだいたいずクリーム スパゲッティ さんおんとう でんぷん ごまあぶら アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ しらすばし	にんじん たまねぎ ★なす ほししいたけ しょうが しろねぎ キャベツ	658	25.7	27.1
						中華料理の「ジャージャーめん」をアレンジした中華ミートソーススパゲッティは、みそとごま油が味の決め手です。		
8	金	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう かんてんいりミックスフルーツ	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく かんてん(かん)	にんじん たまねぎ りんご グリンピース パインアップル(かん) おうとう(かん) みかん(シロップづけ)	676	18.7	19.7
						牛肉と野菜のうま味が溶けこんだビーフカレーライスを味わって食べましょう。		
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが なっとう キャベツのごまずいため	★むぎごはん じゃがいも さんおんとう さとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし	にんじん しょうが たまねぎ いとこんにやく キャベツ	684	24.9	17.9
						ピリから肉じゃがは、暑い夏でも食べやすいように豆板じゃんを使い、ピリ辛に仕上げています。		
12	火	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ポテトのチーズに にくだんごとうずらたまごのスープ	パン ココアクリーム じゃがいも マーガリン はるさめ	☆ぎゅうにゅう ベーコン きざみチーズ ミートボール うずらたまご	にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ きくらげ	636	23.7	23.1
						歯ごたえのある食感が特徴のきくらげには、鉄、食物せんいが多くふくまれています。		

★=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
13	水	あさりとツナのひじきごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら しおぶたじる	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう あさりのつくだに まぐろあぶらづけ ひじき ししゃものてんぷら(こもち) ぶたにく	にんじん えだまめ ごぼう キャベツ ☆しめじ しろねぎ	645	24.5	21.2
14	木	ごはん ぎゅうにゅう やきのり きりぼしだいこんとあつあげのうまに とうがんとけいにくのすましじる れいとうみかん	★ごはん さんおんとう あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう やきのり ぶたにく あつあげ けいにく	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん こまつな とうがん みかん	647	24.7	17.8
15	金	ライむぎパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ツナじゃがいも なつやさいスープ	ライむぎパン じゃがいも レンズまめ あぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ まぐろあぶらづけ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト(かん) ピーマン とうもろこし キャベツ	694	28.7	28.9
19	火	ごはん 北九州市の郷土料理 ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき ゆかりあえ 食育の日 和食献立 かぼちゃのみそじる	★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	しそこ キャベツ かぼちゃ こまつな たまねぎ	698	30.8	23.9
20	水	カレーあじのガパオふうライス ぎゅうにゅう ポテリヨネーズ アーモンドいりこ 中学生レシピコンクール献立	★ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも マーガリン アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ	★こまつな バジル しょうが たまねぎ ★たけのこ	642	23.0	17.4
21	木	フィッシュフライサンド(せわりパン) ぎゅうにゅう コーンチャウダー お楽しみ 献立 ミニみかんゼリー	せわりパン あぶら じゃがいも マーガリン ミニみかんゼリー	☆ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン とうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ にんじん とうもろこし(かん) たまねぎ	686	27.3	24.3
22	金	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー チンゲンサイのスープ ムース	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんじん ピーマン キャベツ きくらげ しろねぎ チンゲンサイ たまねぎ ☆えのきだけ	647	21.9	19.3
25	月	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい シューマイ マカロニあべかわ	★ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら マカロニ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら うずらたまご シューマイ きなこ	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ	690	24.4	19.5
26	火	パン カミカミ献立 ぎゅうにゅう ブルーベリージャム カリカリレバービーンズ とうふのちゅうかふうスープ	パン ブルーベリージャム こむぎこ あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー だいつ ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ きくらげ	669	32.9	29.4
27	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ぎゅうにくとたまごのいためもの ワントンスープ	★ごはん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ワントンめん	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ぎゅうにく たまご	ピーマン しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ	639	20.8	20.4
28	木	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう やきそば だいついりあおのりいりこ れいとうみかん	くろざとうパン ちゅうかめん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら いりだいつ いりこ あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ ☆もやし みかん	603	28.4	18.4
29	金	ツナそばごはん ぎゅうにゅう つきみじる 行事食 お月見 おつきみゼリー	★ごはん さとう ごま しらたまこ さといも おつきみゼリー	☆ぎゅうにゅう かまぼこ まぐろあぶらづけ	pumpkin(かぼちゃ) にんじん ほうれんそう しろねぎ	664	21.2	18.3



	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	650	24.8	20.9	360	96	2.9	278	0.54	0.56	30	6.6	2.0
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 ～物資共同購入委員会 編～

「献立委員会」で決定された献立に基づいて、使用する食材を決定するために物資の調達を行っている(公財)北九州市学校給食協会が、「物資共同購入委員会」を毎月開催しています。



試食による審査の様子

この委員会では、各納入業者から物資が提出され、教育委員会が定めた物資規格に基づいて書類審査や調理テストを行い、各委員によって、味や香り、食べやすさ等を審査します。

塩そばは脂がのっていて、
塩気もちょうどよいね。

委員は、PTA 代表者をはじめ、校長、教頭、教諭、栄養教諭、給食監理士、保健所職員など様々な立場から安心・安全でおいしい食材を選ぶようにしています。

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。

好きな豆の献立ベスト5を紹介します。

- 1 位 ポークビーンズ
- 2 位 ひよこ豆のサラダ
- 3 位 いりこ大豆のからめ和え
- 4 位 ビーンズカレー
- 5 位 ミネストローネ



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。

9 月は北九州市減塩普及月間です

北九州市では、健康づくりや生活習慣病の予防のため、「減塩」の普及に向けた取組を行っています。

学校給食では、かつお節・昆布・いりこなどを使ってだしをとっています。だしの味を生かすことで、塩分が控えめでもおいしく食べることができます。また、みそ汁などの汁物に実(具)をたっぷり入れると、汁の量が少なくてすみます。

家庭でも、うす味(=減塩)を心がけましょう。



レシピコンクール入賞献立



カレー味のガパオ風ライス

昨年度 沼中学校(1年)^{さかぐち なつみ}坂口 奈津実 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		カレー粉	小さじ 1/2
鶏ひき肉	80g	A	砂糖	小さじ 1/3
しょうが	5g		中濃ソース	小さじ 2
ガーリックパウダー	少々		オイスターソース	大さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1		乾燥バジル	少々
厚揚げ	100g		〈水溶き片栗粉〉	
たまねぎ	170g		片栗粉	大さじ 1
たけのこ(水煮)	40g		水	大さじ 2
小松菜	70g		塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① しょうが、たまねぎはみじん切りにする。厚揚げは熱湯をかけ、1cm角切りにする。たけのこは1cm角切りにする。小松菜は1cmに切り、ゆで、水出し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉、しょうが、ガーリックパウダーを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、たけのこを入れ、炒める。
- ④ A で調味し、厚揚げ、小松菜を入れ、煮る。煮えにくい場合は水(分量外)を少量加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 乾燥バジルを入れ、塩、洋こしょうで味をととのえる。
- ⑦ ご飯の上に⑥の具を盛り付ける。