

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ていたりしています。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	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
8/29	火	豚肉どんぶり	豚肉			たまねぎ 糸こんにゃく	★ご飯 砂糖	油	758	26.0	16.2	
		牛乳		☆牛乳								
		五目はさめスープ	かまぼこ		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ きくらげ	はるさめ					糸こんにゃくは、こんにゃく芋という芋からできています。小さい穴に通して糸状に形成します。
		冷凍みかん				みかん						
8/30	水	ナン(県産小麦粉)					☆ナン		791	34.8	22.8	
		牛乳		☆牛乳								
		チリコンカン	豚ひき肉 大豆		トマト(缶)	たまねぎ グリンピース とうもろこし	ミックスビーンズ レンズ豆 てん粉	油				今が旬のピーマンには、カリウムとビタミンCが多く含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみ解消に効果的です。
		野菜ソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ						
ヨーグルト		ヨーグルト										
8/31	木	ご飯					★ご飯		841	39.3	25.5	
		牛乳		☆牛乳								
		焼のり		焼のり								昆布とかつお節からとった香り高いだし汁に、鶏肉のうま味が染み出た冬瓜のすまし汁です。味わって食べましょう。
		いわしのみりん干し	いわしのみりん干し									
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						
冬瓜と鶏肉のすまし汁	鶏肉		にんじん 小松菜	冬瓜	てん粉							
9	金	ご飯					★ご飯		851	35.2	30.4	
		牛乳		☆牛乳								
		ひじきふりかけ		ひじきふりかけ								シリシリとは、沖縄の方言で千切りという意味です。にんじんの甘味をいかして作っています。
		ジャアチャンドウフ風厚揚げの炒め物	鶏ひき肉 厚揚げ		にんじん 小松菜	たまねぎ ★たけのこ	砂糖 てん粉	油				
にんじんシリシリ(ごま入り)	まぐろ油漬け		にんじん			ごま油						
9	月	ご飯					★ご飯		853	30.8	30.9	
		牛乳		☆牛乳								
		鮭のタルタルソース	鮭					タルタルソース				もずくという名前は、他の藻類に付着することから、「藻付く」に由来していると言われています。
		じゃがいもインド風煮	豚ひき肉		にんじん	しょうが たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油				
もずくスープ	うずら卵	もずく	にんじん	☆えのきだけ たまねぎ								
9	火	ご飯					★ご飯		843	36.2	27.3	
		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 てん粉	油 ごま油				麻婆豆腐は、香辛料を効かせた辛味が特徴で、中国の四川料理の一つです。しょうがやねぎなどの香味野菜も入れて、香りよく仕上げています。
		焼きギョーザ	ギョーザ				油					
野菜のオイスターソース炒め			にんじん	キャベツ		油						
アーモンドいりこ						アーモンドいりこ						
9	水	小さい米粉パン(県産小麦粉)					☆米粉パン		795	33.6	26.1	
		牛乳		☆牛乳								
		トマトソースペンネ	まぐろ油漬け		トマト にんじん トマト(缶)	たまねぎ グリンピース	マカロニ 砂糖 てん粉	油				トマトソースペンネに使われているペンネは、イタリアのパスタの一種でペン先のような形をしています。
		小松菜とコーンのソテー			★小松菜	とうもろこし(缶)		油				
甘夏かん(缶)				甘夏かん(缶)								
9	木	ビーフカレーライス	牛肉		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	★ご飯 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	901	27.7	29.2	
		牛乳		☆牛乳								
		チーズオムレツ	チーズオムレツ									カレーライスに使われるカレー粉の香りや辛味は、食欲を増進させ、夏バテを予防します。
		寒天入りミックスフルーツ		寒天(缶)		ハインアップル(缶) 黄桃(缶) みかん(シロップ漬)						
9	金	ご飯					★ご飯		718	26.9	14.9	
		牛乳		☆牛乳								
		五目厚焼卵	五目厚焼卵									かぼちゃは英語で「pumpkin」と言います。収穫時期は6月から9月です。栄養価を損なわず冬まで保存できる野菜です。
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉		pumpkin(かぼちゃ)	しょうが	三温糖	油				
うちこみ汁	てんぷら		にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ	うどん							
バリバリいりこ		バリバリいりこ										
9	月	パン					パン		877	32.9	33.0	
		牛乳		☆牛乳								
		チョコ大豆クリーム						チョコ大豆クリーム				今日はお楽しみ献立です。給食で人気のフィッシュフライは、ホキという白身魚をフライにしています。サクサクとした食感を楽しみましょう。
		フィッシュフライ	ホキフライ					油				
キャベツソテー				キャベツ		油						
コーンチャウダー	ベーコン 豆乳 脱脂粉乳		にんじん	とうもろこし(缶) たまねぎ	じゃがいも	マーガリン						
ミニみかんゼリー						ミニみかんゼリー						
9	火	麦ご飯					★麦ご飯		848	30.5	21.5	
		牛乳		☆牛乳								
		ピリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油				ピリ辛肉じゃがに使われている豆板じゃんには発汗作用があり、汗と共に身体にこもった熱を外に出し、熱中症を予防します。
		納豆	納豆 かつお節									
キャベツのごま酢炒め				キャベツ	砂糖	ごま油						

★=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、地産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			
13 水	減量ご飯					★減量ご飯		840	35.4	20.2
	牛乳		☆牛乳							
	胚芽ふりかけ					胚芽ふりかけ				
	焼きそば	豚肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	中華めん	油			
	大豆入り青のりいりこ ヨーグルト	いり大豆 ヨーグルト				砂糖	油			
14 木	カレー味のガパオ風ライス	鶏ひき肉 厚揚げ		★小松菜 バジル	しょうが たまねぎ ★たけのこ	★ご飯 砂糖 てん粉	油	792	25.2	21.3
	牛乳		☆牛乳							
	ポテトリヨネーズ ムース				たまねぎ	じゃがいも ムース	マーガリン			
	中学生レシピ コンクール献立									
15 金	ご飯					★ご飯		745	25.8	20.2
	牛乳		☆牛乳							
	回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ きくらげ 白ねぎ	砂糖 てん粉	油 ごま油			
	ショールンボウ チンゲンサイのスープ	ショールンボウ 鶏卵		チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ ☆えのきだけ	てん粉	ごま油			
19 火	ご飯					★ご飯		805	34.1	25.5
	牛乳		☆牛乳							
	さばのぬかみそだし ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	さば 厚揚げ みそ		しそ粉 かぼちゃ 小松菜	キャベツ たまねぎ					
	北九州市の郷土料理 食育の日 和食献立									
20 水	小さいパン(県産小麦粉)					☆小さいパン		833	37.8	31.8
	牛乳		☆牛乳							
	スライスチーズ 中華ミートソーススパゲッティ		スライスチーズ							
	豚ひき肉 みそ キャベツのアーモンド炒め			にんじん	たまねぎ ★なす 白ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ	スパゲッティ 三温糖 てん粉	油 ごま油 アーモンド 油			
21 木	ご飯					★ご飯		844	30.1	23.6
	牛乳		☆牛乳							
	さげふりかけ	さげふりかけ								
	八宝菜 シューマイ マカロニあべ川	豚肉 てんぷら うずら卵 シューマイ きなこ		にんじん	たまねぎ きくらげ キャベツ	でん粉	油 ごま油			
	マカロニあべ川					マカロニ 砂糖				
22 金	ご飯					★ご飯		901	40.6	24.3
	牛乳		☆牛乳							
	魚のピザソース焼き ツナじゃがいも	シイラ まぐろ油漬								
	夏野菜スープ ブルー	ベーコン		にんじん ピーマン トマト(缶)	たまねぎ キャベツ どうもろこし ブルー	レンズ豆	油			
	スープに使われている夏が旬の野菜は、ビタミンが豊富で水分をたっぷり含んでおり、火照った体を冷ましたり、夏バテを解消したりする効果があります。									
25 月	ご飯					★ご飯		885	38.1	31.6
	牛乳		☆牛乳							
	カリカリレバーピーンズ 豆腐の中華風スープ	鶏レバー 大豆 豚肉 豆腐		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きくらげ		油 ごま油			
	冷凍みかん				みかん					
26 火	あざりとツナのひじきご飯	あざりの佃煮 まぐろ油漬	ひじき	にんじん	えだ豆	★ご飯 砂糖	油	848	31.7	29.7
	牛乳		☆牛乳							
	ししゃもの天ぷら 塩豚汁						油			
	ししゃもの天ぷら(子持ち)			にんじん	ごぼう キャベツ ☆しめじ 白ねぎ					
27 水	パン					パン		813	29.1	32.8
	牛乳		☆牛乳							
	黒豆きなこクリーム ポテトのチーズ煮						黒豆きなこクリーム マーガリン			
	肉団子とうずら卵のスープ	ミートボール うずら卵		にんじん ★小松菜	しょうが たまねぎ きくらげ	はるさめ				
28 木	ご飯					★ご飯		839	28.5	28.8
	牛乳		☆牛乳							
	牛肉と卵のいため物 いわしカリカリフライ	牛肉 鶏卵		ピーマン	しょうが	砂糖 はるさめ	油 ごま油			
	ワンタンスープ チーズ			にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ	ワンタンめん	油			
	牛肉を旬のピーマンやはるさめ、いり卵と一緒に炒め、ごま油で香りよく仕上げています。はるさめのつるつとした食感を楽しみながら味わいましょう。									
29 金	ツナそばろご飯	まぐろ油漬				★ご飯 砂糖	ごま	907	30.7	28.5
	牛乳		☆牛乳							
	厚焼卵	厚焼卵								
	月見汁 お月見ゼリー	かまぼこ		pumpkin(かぼちゃ) にんじん ほうれんそう	白ねぎ	白玉粉 さといも				
	月が最も美しく見える「十五夜」にちなんで献立です。団子やさといもを供えて豊作に感謝する風習があります。今年の十五夜は今日、9月29日です。									

	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	832	32.2	25.9	427	125	4.0	362	0.73	0.67	36	8.1	2.7
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 ～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 ミネストローネ
- 3位 魚と大豆のみそがらめ
- 4位 ひよこ豆のサラダ
- 5位 大学豆



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。