

6月は、蒸し暑い梅雨の時期にちなんで保存食を取り入れ、先人の知恵を知らせます。
また、歯と口の健康週間にちなんで献立を取り入れ、歯と口の健康によい食材を知らせます。



※ 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		
			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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
3	月	【新】ちゅうかあんかけどんぶり ぎゅうにゅう こおりどうふのたまごとじ ムース	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら さんおんとう ムース	☆ぎゅうにゅう けいにく てんぷら こおりどうふ たまご	にんじん しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ ★たけのこ きくらげ しろねぎ	681	24.1	20.9
4	火	ライむぎパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ごしきからめあえ もずくスープ	ライむぎパン こむぎ ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ だいず プレスハム もずく	にんじん グリンピース ★たまねぎ	631	24.0	25.8
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうとけいにくのいために うめぼし にらといわしだんごのみそしる	★ごはん さとう あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく いわしミニボール みそ	ごぼう こんにやく salted plum(うめぼし) にら ★たまねぎ	598	22.6	13.8
6	木	ナン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ビーンズカレー かんでいりミックスフルーツ	☆ナン ミックスビーンズ ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりひきにく かんでん(かん)	にんじん ★たまねぎ りんご ほしぶどう おとう(かん) パインアップル(かん)	603	21.1	19.2
7	金	【新】えびクリームライス ぎゅうにゅう やさしいソテー 【新】あじさいゼリー	★ごはん こむぎこ あぶら マーガリン あじさいゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく えび ふんまつチーズ だっしふんにゅう ベーコン	にんじん ピーマン ★たまねぎ ☆エリンギ しょうが ★こまつな ☆キャベツ	637	21.5	18.8
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツのばいにくあえ あさりのつくだに	★むぎごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あさりのつくだに	にんじん ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ ばいにく	636	22.1	13.8
11	火	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ 【新】なつやさいたっぷり キタウーユ ポテトリヨネーズ	パン ミックスビーンズ さとう オリーブあぶら ★じゃがいも あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ベーコン	かぼちゃ ★トマト トマト(かん) ★こまつな ★たまねぎ	636	25.0	26.9
12	水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ 【新】キャベツとにんじんの ごまドレッシングあえ すましじる	★ごはん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう あじフライ	にんじん ☆キャベツ ほうれんそう ★たまねぎ	629	21.3	19.4
13	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チョリソー 【新】アリオリサラダ 【新】ソパ・デ・アホ	パン りんごジャム ★じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー けいにく たまご	にんじん どうもろこし ★たまねぎ ☆キャベツ	668	23.7	30.1
14	金	ごはん ぎゅうにゅう レバーのカレーに 【新】キャベツとアーモンドの コンソメソテー 【新】ラビオリスープ	★ごはん さとう アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー ラビオリ	しょうが ☆キャベツ にんじん ★たまねぎ	636	26.0	18.6

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材 【新】=新献立

【保護者の皆様へ】

※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしはよく洗い、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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
17	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに 【新】パンサンスー	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ	にんじん こまつな しょうが ★たまねぎ きくらげ ☆ぎゅうり とうもろこし	648	26.0	20.2
18	火	【新】チキンカツと カポナータのパニーニ (かしわがたパン) ぎゅうにゅう コンソメスープ	シェフの北キュー三ツ星献立 かしわがたパン さとう あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう チキンカツ	トマト(かん) にんじん ピーマン ★なす ★たまねぎ ☆セロリー ☆キャベツ とうもろこし	626	23.5	25.3
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき 【新】じゃがいものあかじそいため かぼちゃのみそしる	食育の日 和食献立 ★ごはん さんおんとう ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう さば みそ	しそこ かぼちゃ ★こまつな ★たまねぎ	678	27.8	20.8
20	木	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう おきなわそば にんじんシリシリ(ごまいり) れいとうパン	日本全国味めぐり (沖縄県) ちいさいくろざとうパン ちゅうかめん くらざとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ まぐるあぶらづけ	★たまねぎ しろねぎ にんじん パインアップル	726	26.9	31.4
21	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツのしおこんぶいため	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご しおこんぶ	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ	655	26.4	21.0
24	月	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのこうみあげ きりぼしだいこんと ひじきのいために たまねぎのみそしる	カミカミ献立 ★ごはん でんぷん こむぎこ さんおんとう あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう きびなご(こもち) てんぷら ひじき あつあげ みそ	にんじん きりぼしだいこん こまつな ★たまねぎ	617	23.8	16.2
25	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム ハンバーグのトマトソース コーンチャウダー	パン チョコだいちクリーム さとう オリーブあぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	★トマト トマト(かん) にんじん とうもろこし ★たまねぎ	729	30.2	31.4
26	水	野菜の日献立 きたきゅうしゅうやさいいっぱい ドライカレー(むぎごはん) ぎゅうにゅう ドレッシングキャベツ	★むぎごはん レンズまめ でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく	にんじん ★こまつな ★トマト しょうが ★たまねぎ ★たけのこ とうもろこし ☆キャベツ パインアップル(かん)	603	19.9	13.0
27	木	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 とうもろこしとぶたにくの いためもの あいのしまさんわかめと とうふのスープ	☆パン くろまめきなこクリーム でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ★わかめ	にんじん ピーマン とうもろこし ★たまねぎ しろねぎ	572	21.0	23.5
28	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】あつあげのピリからに ナムル	★ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ	★こまつな しょうが ★たまねぎ ☆えのきだけ きくらげ にんじん ☆もやし	626	24.8	20.9

	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	24.1	21.6	355	90	3.0	265	0.51	0.55	24	6.0	2.3
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

“おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

「シェフの北キューミツ星献立」を紹介します。



今月は、小倉北区のイタリア料理「Bekk」店主 菅沼康二さんが考案した「**チキンカツとカポナータのパニーニ**」が登場します。



カポナータ

【材料】 4人分

なす	100g	オリーブ油	小さじ1
揚げ油	適量	トマトケチャップ	大さじ1
トマト(角切り缶)	100g	酢	小さじ1弱
たまねぎ	60g	砂糖	小さじ2
にんじん	35g	ローレル	少々
セロリー	35g	オレガノ	少々
ピーマン	16g	塩・洋こしょう	少々

カポナータとは？

イタリアのシチリア島発祥の煮込み料理です。

給食では、なすやたまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、トマトなどの野菜をオリーブ油で炒め、酢や砂糖、香辛料を加えてよく煮込みます。

なすを油で揚げることで、子ども達が食べやすいように工夫されています。

パニーニとは？

パンに具材をはさんだイタリア風サンドウィッチです。

給食では、小学校は柏型パン、中学校はコッペパンで提供します。

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんは1cm角切り、セロリーは1cm半月切りにする。
- ② ピーマンは1cm角切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ③ なすは1cmいちよう切りにし、油で揚げる。
- ④ オリーブ油を熱し、たまねぎ、にんじん、セロリーを炒める。
- ⑤ トマト缶を入れて炒める。
- ⑥ Aの調味料で調味し、なすを入れて煮込む。
- ⑦ ピーマン、ローレル、オレガノを入れ、煮る。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

※トマト(角切り)缶は、汁ごと使用する。

※給食では、パンにチキンカツとカポナータをはさんでパニーニにして食べます。

食育月間

毎年6月は食育月間です。

『食育』は、生きるうえでの基本であり、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることとされています。

また、食育には家庭、学校、地域の連携が欠かせません。学校においては、給食をはじめ、教科等と連携を図り、子ども達の実態に応じた食育を行っています。

ご家庭でも、「食」に関する話題を取り上げていただき、子ども達の健やかな成長のために一緒に食育をすすめていきましょう。

(参考文献:農林水産省HP)



令和5年度 小学生レシピコンクール入賞献立の紹介 「夏野菜たっぷりキタトゥーユー」



昨年度 沼小学校(6年) 加藤ひまりさん 考案

【材料】 4人分

ベーコン	60g	トマト(角切り)缶	120g
ガーリックパウダー	少々	小松菜	50g
オリーブ油	小さじ1/2	砂糖	小さじ1/2
ミックスビーンズ	80g	コンソメスープのもと	小さじ1と1/3
たまねぎ	130g	水	適量
かぼちゃ	130g	塩・洋こしょう	少々
トマト	40g		

【作り方】 ※家庭向けに作り方をアレンジしています。

- ① ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎは1.5cm角切り、かぼちゃは2cm角切り、トマトは1.5cm角切り、小松菜は3cmに切り、ゆで、水冷し、水気を切る。
- ② オリーブ油を熱し、ベーコン、ガーリックを入れ、炒める。
- ③ たまねぎを入れ、炒める。
- ④ 水を入れ、あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑤ トマト缶、トマト、ミックスビーンズ、かぼちゃ、砂糖を入れ、煮る。
- ⑥ 小松菜を加えて煮る。
- 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。