

6月は、蒸し暑い梅雨の時期に、梅干しを使った献立を取り入れ、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、歯と口の健康により食材を知らせます。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	曜	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				
3	月	【新】中華あんかけどんぶり	鶏肉 てんぷら		にんじん	しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ ★たけのこ きくらげ 白ねぎ	★ご飯 砂糖 てん粉	油 ごま油		770	29.2	21.4	
		牛乳		☆牛乳									
		【新】ほうれんそうシューマイ 凍り豆腐の卵とじ	ほうれんそうシューマイ 凍り豆腐 卵		にんじん			三温糖					中華あんかけどんぶりは、天ぷらや鶏肉、ほかにも多くの野菜を取ることができます。
4	火	ご飯					★ご飯			873	32.1	24.8	
		牛乳		☆牛乳									
		焼きししゃも		ししゃも(子持ち)									
		五色からめ和え	大豆 プレスハム		にんじん	グリーンピース	小麦粉 砂糖 ★じゃがいも	油					五色からめ和えは、大豆、ハム、じゃがいもを油で揚げ、ゆでたにんじん、グリーンピースと一緒に甘辛いたれでからめた彩りがきれいな献立です。
		もずくスープ ヨーグルト		もずく ヨーグルト	にんじん	★たまねぎ							
5	水	ご飯					★ご飯			787	31.0	18.9	
		牛乳		☆牛乳									
		ごぼうと鶏肉の炒め煮 梅干し	鶏肉			ごぼう こんにゃく salted plum(梅干し)	砂糖	油					健康で丈夫な歯のためには、よくかんで食べることが大切です。かみごたえのあるごぼうをしっかりかんで食べましょう。
		にらといわし団子のみそ汁	いわしミニボール みそ		にら	★たまねぎ	★じゃがいも						
		アーモンドいりこ							アーモンドいりこ				
6	木	ナン(県産小麦粉) 牛乳		☆牛乳				☆ナン		806	29.8	23.3	
		ビーンズカレー	鶏ひき肉		にんじん	★たまねぎ りんご 干しぶどう	ミックスビーンズ ★じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン				給食では初めてパン屋さんが作ったナンが登場します。ビーンズカレーと一緒に焼きたてのナンを味わいましょう。	
		寒天入りミックスフルーツ 乳酸菌飲料		寒天(缶)		黄桃(缶) パインアップル(缶)							
		【新】えびクリームライス	鶏肉 えび	☆牛乳 脱脂粉乳 粉末チーズ	にんじん ピーマン	★たまねぎ ☆エリンギ しょうが	★ご飯 小麦粉	油 マーガリン		780	26.9	22.9	
7	金	牛乳		☆牛乳									
		野菜ソテー	ベーコン		にんじん ★小松菜	☆キャベツ		油				東京都足立区で大人気の「えびクリームライス」を、北九州市の給食に取り入れました。えびが入ったホワイトソースをご飯にかけて食べます。	
		【新】あじさいゼリー						あじさいゼリー					
10	月	麦ご飯					★麦ご飯			784	27.0	15.8	
		牛乳		☆牛乳									
		豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん	★たまねぎ 糸こんにゃく	★じゃがいも 三温糖	油				梅肉とは、梅干しの種を取り除いて、果肉をつぶしたり裏ごししたりしたものです。	
		キャベツの梅肉和え あさりの佃煮		あさりの佃煮		☆キャベツ 梅肉							
11	火	コッペパン						コッペパン		927	34.6	39.2	
		牛乳		☆牛乳									
		チョコ大豆クリーム							チョコ大豆クリーム				夏野菜たっぷりキトウユーは、「北九州」と「ラタトゥイユ」、「トゥーユー(to you)」という言葉を含ませて「北九州の野菜をあなたへ」という意味がこめられています。
		【新】チキンのバジルソテー	鶏肉		バジル			小麦粉	油				
12	水	【新】夏野菜たっぷりキトウユー	ベーコン		かぼちゃ ★トマト トマト(缶) ★小松菜	★たまねぎ	ミックスビーンズ 砂糖	オリーブ油					
		ポテトリヨネーズ				★たまねぎ	★じゃがいも	油 マーガリン					
		ご飯						★ご飯		728	23.3	21.1	
13	木	牛乳		☆牛乳									
		【新】アリオリサラダ			にんじん	どうもろこし	★じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ				スペイン料理で有名な「にんにく入りマヨネーズ」とも言われる「アリオリソース」風のサラダです。給食では、ガーリックパウダーを使っています。	
		【新】ソパ・デ・アホ	鶏肉 卵		にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ		でん粉	油				
		ご飯						★ご飯		785	31.8	22.3	
14	金	牛乳		☆牛乳									
		レバーのカレー煮	鶏レバー			しょうが	砂糖					ラビオリは、小麦粉を練ってうすくのばした生地の中に、ひき肉と野菜のみじん切りを入れて包み切り分けたイタリアのパスタのことです。	
		【新】キャベツとアーモンドのコンソメソテー				☆キャベツ		アーモンド 油					
【新】ラビオリスープ	ラビオリ		にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ									

★=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				
		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		エネルギー	たんぱく質	脂質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g		
17 月	ご飯					★ご飯		840	33.9	26.7		
	牛乳		☆牛乳									
	豆腐入り中華風煮	豚ひき肉 大豆 豆腐		にんじん 小松菜	しょうが ★たまねぎ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	「拌三絲(パンサンスー)」は中か料理の和え物で、中国語で「拌(パン)」は「和える」、「三」は「3」、「絲(スー)」は「千切りにする」という意味があります。				
	焼きギョーザ	ギョーザ					油					
【新】パンサンスー				☆きゅうり とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま ごま油						
【新】チキンカツとカボナータの パニーニ(コッペパン) <ノンエッグマヨネーズ>	チキンカツ		にんじん ピーマン トマト(缶)	★なす ★たまねぎ ☆セロリー	砂糖 コッペパン	油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	787				23.6	33.4
18 火	牛乳		☆牛乳									
	コンソメスープ			にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし					小倉北区のイタリア料理「Bekk」の店主 菅沼さんに考案していただいた献立です。チキンカツとカボナータをパンにはさんでパニーニ(イタリア風サンドウィッチ)にして食べます。		
19 水	ご飯					★ご飯		775	30.2	21.3		
	牛乳		☆牛乳									
	さばのぬかみそだき		さば			三温糖		今が旬のしそには、青じそと赤じその2種類があり、どちらも殺菌効果や免疫力を高める働きがあります。				
	【新】じゃがいもの赤じそ炒め			しそ粉		★じゃがいも	油					
かぼちゃのみそ汁		みそ	かぼちゃ ★小松菜	★たまねぎ								
20 木	減量ご飯					★ご飯		910	29.9	34.8		
	牛乳		☆牛乳									
	ひじきふりかけ		ひじきふりかけ					 沖縄そばにのせる豚の角煮は、ラフテと呼ばれ、元々は琉球(りゅうきゅう)王朝の宮で料理として食べられていました。				
	【新】沖縄そば	豚肉 かまぼこ			★たまねぎ 白ねぎ	ちゃんぽん麺 黒砂糖						
	にんじんシリシリ(ごま入り)	まぐろ油漬		にんじん			ごま 油					
冷凍パイ				パイナップル								
21 金	ご飯					★ご飯		902	40.7	30.2		
	牛乳		☆牛乳									
	親子煮	鶏肉 卵 厚揚げ		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ	★じゃがいも 三温糖	油	塩こんぶは、味付けをしたこんぶを乾燥させて塩をまぶしたものです。こんぶの旨味を生かして調味料としても使われます。				
	キャベツの塩こんぶ炒め		塩こんぶ		☆キャベツ		油					
	納豆	納豆 かつお節										
24 月	ご飯					★ご飯		757	29.4	19.1		
	牛乳		☆牛乳									
	きびなごの香味揚げ		きびなご(子持ち)			でん粉 小麦粉	油	今月のカミカミ献立は、カルシウムと、カルシウムが骨や歯になるのを助ける働きのあるビタミンDが多く含まれる「きびなごの香味揚げ」です。				
	切り干しだいこんとひじきの炒め煮	てんぷら	ひじき	にんじん	切り干しだいこん	三温糖	油					
	たまねぎのみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜	★たまねぎ	★じゃがいも						
25 火	ご飯					★ご飯		874	32.5	25.6		
	牛乳		☆牛乳									
	わかめふりかけ		わかめふりかけ					チャウダーは魚介類やじゃがいも、牛乳などを入れて煮こんだアメリカ合衆国の料理です。今日の給食は、とうもろこしを入れたコーンチャウダーです。				
	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		★トマト トマト(缶)		砂糖	オリーブ油					
	えだ豆				えだ豆							
コーンチャウダー	ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし ★たまねぎ	★じゃがいも	マーガリン						
26 水	北九州野菜いっぱい ドライカレー(麦ご飯)	鶏ひき肉		にんじん ★小松菜 ★トマト	しょうが ★たまねぎ ★たけのこ とうもろこし	★麦ご飯 レンズ豆 でん粉	油	792	30.7	17.5		
	牛乳		☆牛乳					北九州市内で収穫されたたけのこやたまねぎ、トマトや小松菜を使い、野菜の甘味や旨味、食感が楽しめるドライカレーを味わって食べましょう。				
	【新】ホキのコロコロチーズソテー	ホキ					油					
	ドレッシングキャベツ				☆キャベツ パイナップル(缶)		油					
27 木	ご飯					★ご飯		831	35.0	23.4		
	牛乳		☆牛乳									
	魚のピザソース焼き	シイラ						旬のとうもろこしやピーマンなどの野菜と、ひき肉に効果のある豚肉をいっしょにいため、しょうゆや塩、こしょうで味付けしています。				
	とうもろこしと豚肉の炒め物	豚肉		にんじん ピーマン	★たまねぎ とうもろこし	でん粉	油					
藍島産わかめと豆腐のスープ	豆腐	★わかめ		★たまねぎ 白ねぎ								
ムース					ムース							
28 金	ご飯					★ご飯		842	34.2	30.8		
	牛乳		☆牛乳									
	いわしかりかりフライ		いわしかりかりフライ(子持ち)				油	厚揚げは、水気をきった豆ふを、油で表面がきつね色になるまで揚げたものです。成長期に必要なカルシウムや鉄、たんぱく質がたくさんとれる食品です。				
	【新】厚揚げのピリ辛煮	豚ひき肉 厚揚げ		★小松菜	しょうが ★たまねぎ ☆えのきだけ きくらげ	砂糖 でん粉	油					
ナムル			にんじん	☆もやし	砂糖	ごま ごま油						

	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	820	30.8	25.5	437	120	4.0	345	0.72	0.66	32	7.9	2.8
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

“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。