

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、よくかんで食べる食品を取り入れます。



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	きたきゅうしゅうやさいいっぱいドライカレー ぎゅうにゅう ポテトリヨネーズ ムース 野菜の日献立	★ごはん でんぶん あぶら ★じゃがいも マーガリン ムース	☆ぎゅうにゅう とりひきにく	にんじん ★こまつな ★トマト ★たまねぎ しょうが	603	なんばん ぎゅうにゅう きたきゅうしゅうやさいいっぱいドライカレー ポテトリヨネーズ ムース
						739	
4	火	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード じゃがいものインドふうにあいのしまさんわかめとうふのスープ チーズ	パン オレンジマーマレード ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ★わかめ チーズ	にんじん ビーマン しょうが ★たまねぎ しろねぎ	632	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ミートボールのインドふうに フライドポテト あいのしまさんわかめとうふのスープ チーズ
						790	
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうとぎゅうにくのいために キャベツのみそしる ヨーグルト 歯と口の健康週間献立	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ みそ ヨーグルト	ごぼう いとこんやく ★こまつな ☆キャベツ	639	なんばん ぎゅうにゅう ごぼうとミートボールのいために キャベツのみそしる ヨーグルト
						787	
6	木	キャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】なつやさいたつぷりキタウーユードレッシングキャベツ 小学生レシピコンクール献立	キャロットパン りんごジャム あかいんげんまめ さとう オリーブあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン	かぼちゃ ★トマト トマト(かん) ★こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ みかん(かん)	620	キャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】なつやさいたつぷりキタウーユードレッシングキャベツ
						744	
7	金	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう あげギョーザ とうふのうまに	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら ギョーザ とうふ	にんじん チンゲンサイ しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ しろねぎ さやいんげん	616	なんばん ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり あげギョーザぎんあん とうふのうまに
						814	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツとにんじんのごまずあえ	★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 けいにく あつあげ たまご	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ	613	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ
						784	
11	火	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム ハンバーグのトマトソース チャウダー	パン ミルククリーム 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 ★たまねぎ	726	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム ハンバーグのトマトソース チャウダー
						905	
12	水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ゆでやさいサラダごまふうみ じゃがいものみそしる	★ごはん あぶら ごま ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう あじフライ あつあげ みそ	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ しろねぎ	648	なんばん ぎゅうにゅう あじフライ ゆでやさいサラダごまふうみ じゃがいものみそしる
						771	
13	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レパールのからめに 【新】キャベツとアーモンドのコンソメソー とうがんスープ	パン いちごジャム さとう ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレパ ーベーコン	しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ にんじん ほうれんそう とうがん	611	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レパールのからめに 【新】キャベツとアーモンドのコンソメソー とうがんスープ
						793	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース 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	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう てんぶら ししゃもフライ(こもち) 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	633	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきのいために たまねぎのみそしる
						810	





★=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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの		
17	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに やさいのオイスターソースいため アセロラゼリー	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	にんじん ほうれんそう しょうが ★たまねぎ きくらげ ☆キャベツ	609	なんばん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに やさいのオイスターソースいため アセロラゼリー
						761	
18	火	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム チキンナゲット 【新】カポナータ やさいスープ シェフの北キュー三ツ星献立	パン ココアクリーム あぶら さとう オリーブあぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット	★トマト にんじん ピーマン ★なす ★たまねぎ ☆キャベツ	545	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム チキンナゲットコンソメソース 【新】カポナータ やさいスープ
						741	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき 【新】じゃがいものゆかりあえ むらくもじる 食育の日 和食献立	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば けいにく たまご	しそこ にんじん ★こまつな ★たまねぎ	656	なんばん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき 【新】じゃがいものゆかりあえ むらくもじる
						763	
20	木	ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう マーガリン ぶたのかくにうどん にんじんシリシリ シークワサーゼリー 	くろぎとうパン マーガリン うどん くるぎとう あぶら シークワサーゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく まぐるあぶらづけ	にんじん ★たまねぎ しろねぎ	675	ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう マーガリン ぶたのかくにうどん にんじんシリシリ シークワサーゼリー
						904	
21	金	【新】クリームライス ぎゅうにゅう コンソメスープ 【新】あじさいゼリー お楽しみ献立	★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 チーズパウダー だっしふんにゅう	にんじん ピーマン ★たまねぎ しょうが ☆セロリー	569	なんばん ぎゅうにゅう 【新】クリームライス コンソメスープ 【新】あじさいゼリー
						707	
24	月	ポークカレーライス ぎゅうにゅう 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 ぶたにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリーンピース みかん(かん) おうとう(かん)	610	なんばん ぎゅうにゅう ポークカレーライス ミックスフルーツ
						778	
25	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム あらびきウインナー 【新】アリオリサラダ 【新】ソパ・デ・アホ 	パン ミックスジャム ★じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぷん	☆ぎゅうにゅう けいにく あらびきウインナー たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	644	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ぎょくにソーセージ 【新】アリオリサラダ 【新】ソパ・デ・アホ
						877	
26	水	ごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ ひきにくととうふのもの ナムル ぶどうゼリー	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう わかめふりかけ ぶたひきにく とうふ	にんじん ★たまねぎ きくらげ しろねぎ ★ほうれんそう ☆キャベツ	599	なんばん ぎゅうにゅう わかめふりかけ ミートボールととうふのもの ナムル ぶどうゼリー
						746	
27	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム ぶたにくとたまごのいためもの ワントンスープ	☆パン チョコだいちずクリーム さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ウェーブワントン	☆ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ピーマン しょうが ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ きくらげ	620	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム ミートボールとたまごのいためもの スクランブルエッグ ワントンスープ
						775	
28	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 キャベツのばいにくあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく かつおぶし	にんじん さやいんげん ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ ばいにく 	596	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 キャベツのばいにくあえ
						733	

		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	623 (620)	22.6 (20.2~31.0)	22.2 (13.8~20.7)	359 (330)	90 (48)	2.9 (3.0)	296 (200)	0.49 (0.40)	0.55 (0.40)	50 (25)	6.2 (4.5以上)	2.2 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	28.3 (25.7~39.5)	27.4 (17.6~26.3)	400 (430)	118 (114)	3.8 (4.5)	415 (300)	0.65 (0.50)	0.64 (0.60)	62 (35)	8.7 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	28.3 (25.7~39.5)	27.4 (17.6~26.3)	400 (340)	118 (124)	3.8 (4.0)	415 (310)	0.65 (0.50)	0.64 (0.60)	62 (35)	8.7 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)



“おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

「シェフの北キュー三ツ星献立」を紹介します。



カポナータ

今月は、小倉北区の「Bekk」店主 菅沼康二さんが考案した「カポナータ」が登場します。



【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。



【作り方】

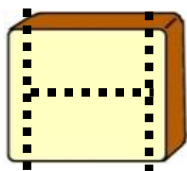
- ① たまねぎ、にんじんは1cm角切り、セロリーは1cm半月切りにする。
- ② ピーマンは1cm角切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ③ なすは1cmちょう切りにし、油で揚げる。
- ④ オリーブ油を熱し、たまねぎ、にんじん、セロリーを炒める。
- ⑤ トマト缶を入れて炒める。
- ⑥ Aの調味料で調味し、なすを入れて煮込む。
- ⑦ ピーマン、ローレル、オレガノを入れ、煮る。

※トマト(角切り)缶は、汁ごと使用する。

※特別支援学校の給食では、子ども達の状況に合わせた内容に変更しています。

そしゃく食(パン)

主食がパンのときは、噛み取りの練習をパンで行うため、給食室で下の絵のように切っています。



両サイドの耳を切り、横2等分に切っています。1~4年生は食べやすさを考慮し、厚みを半分にしています。

前歯を使って自分でパンを噛み取ることで、「食べ物 hardness」を覚えます。パンを手で引きちぎったり、押し込んだりせず、歯(あご)のかで噛み取ることが大切です。この練習を繰り返すことで自分の一口量を学習します。

パンのときは、必ずジャムやマーガリンなどをつけ、パサつきを抑え、口の中でまとまりやすくしています。

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。

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ウモロコシ」



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
レッドキドニー	80g	コンソメスープのもと	小さじ1・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		

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

- 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、レッドキドニー、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。