

7月は、食欲増進に効果のある香辛料や酢を使った献立を取り入れ、暑さをのりきるための食事の工夫を知らせます。また、体を冷やす夏野菜を使った献立を取り入れ、夏バテ予防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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
1	月	<p><b>野菜の日献立</b></p> <p>なつやさいポークカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかんてんいり ミックスフルーツ</p>	<p>★むぎごはん こむぎこ あぶら マーガリン</p>	<p>☆ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅうかんてん</p>	<p>★かぼちゃ ★トマト ピーマン しょうが ★たまねぎ パインアップル(かん) おうとう(かん)</p>	645	17.5	15.5
2	火	<p><b>中学生レシビコンクール献立</b></p> <p>パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】ポテトのマスタードてりやき 【新】やさいたっぷり とうにゅうスープ</p>	<p>パン ミックスジャム ★じゃがいも あぶら オリーブあぶら</p>	<p>☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ みそ とうにゅう</p>	<p>★たまねぎ にんじん ★こまつな キャベツ ☆しめじ</p>	606	20.6	23.0
3	水	<p><b>日本全国味めぐり(京都府)</b></p> <p>【新】きぬがさどん ぎゅうにゅう 【新】ゆばとしんじよの すましじる 【新】まっちゃゼリー</p>	<p>★ごはん さんおんとう でんぷん まっちゃゼリー</p>	<p>☆ぎゅうにゅう あぶらあげ こおりどうふ たまご さかなすりみだんご ゆば</p>	<p>★たまねぎ しろねぎ にんじん ★みずな</p>	617	24.5	16.0
4	木	<p>ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム 【新】なすのツナソース スパゲッティ 【新】ひじきのペペロンチーノ</p>	<p>☆パン ミルククリーム スパゲッティ さとう でんぷん あぶら オリーブあぶら</p>	<p>☆ぎゅうにゅう まぐろスープに ベーコン ひじき</p>	<p>にんじん トマトピューレ ★たまねぎ ★なす とうもろこし えだまめ</p>	652	24.0	25.8
5	金	<p><b>行事食 セタ</b></p> <p><b>シェフの北キュー三ツ星献立</b></p> <p>【新】ごしきちらしずし ぎゅうにゅう 【新】たなばたそうめんじる</p>	<p>★ごはん さとう あぶら そうめん でんぷん</p>	<p>☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご きざみのり とりひきにく</p>	<p>にんじん ほししいたけ えだまめ おくら しろねぎ ★たまねぎ とうもろこし</p>	615	23.5	16.7
8	月	<p>【新】マーボーどんぶり ぎゅうにゅう シューマイ 【新】きゅうりとじゃがいもの あまからごまずいため</p>	<p>★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ★じゃがいも ごま</p>	<p>☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ だいたみそ シューマイ</p>	<p>こまつな しょうが ★たまねぎ ★たけのこ しろねぎ きくらげ にんじん ☆きゅうり</p>	701	26.0	21.4
9	火	<p>ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいたみそクリーム しょくよくそそるスパイシー やきうどん ししゃもフライ 【新】ゴーヤチップス</p>	<p>パン チョコだいたみそクリーム かんめん あぶら こむぎこ でんぷん</p>	<p>☆ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフライ(こもち)</p>	<p>にんじん ★たまねぎ キャベツ ☆bitter gourd(にがうり)</p>	651	24.0	27.5



★=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	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
						586	22.7	17.0
10	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】あつあげいりホイコーロー 【新】もずくのサンラータン	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ラーゆ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご かまぼこ もずく	にんじん ☆にら キャベツ きくらげ ★トマト ☆チンゲンサイ ☆えのきだけ	酢の酸味と唐辛子やこしょうの辛味が特ちょうの中華スープの「サンラータン」にもずくを加えています。給食では、酸味と辛味をおさえて、食べやすく仕上げています。		
11	木	くろぎとうばん ぎゅうにゅう 【新】レバーとだいのあまざあえ あおりのキャベツ 【新】もちおぎのしょうがスープ <b>カミカミ献立</b>	くろぎとうパン こむぎこ さとう あぶら もちおぎ ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー だいず あおりの かまぼこ	キャベツ にんじん ★たまねぎ しょうが きくらげ	630	29.9	25.9
						レバーとだいの甘酢和えは、しょうぶな歯をつくるのに欠かせない栄養素のたんぱく質を多く含むレバーとだいを、油でカラッと揚げて甘酢で和えた新こん立です。		
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう 【新】ピリからとりにくじゃが 【新】キャベツととうみょうのアーモンドいため 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 アーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく しらすばし あさりのつくだに	にんじん しょうが ★たまねぎ いとこんにやく ☆とうみょう キャベツ	664	23.8	15.8
						豆みょうは、えんどう豆の若い葉や茎を食べる緑黄色野菜です。シャキシャキとした食感と甘味があり、ほんのりとえんどう豆の香りがすることが特ちょうです。		
16	火	<b>お楽しみ献立</b> はいがコッペパン ぎゅうにゅう 【新】けいにくといるどりやさいのガーリックソテー パンプキンスープ れいとうみかん	はいがコッペパン でんぶん あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ピーマン ★たまねぎ しょうが きりぼしだいこん みかん	651	27.9	21.8
						パンプキンスープは、地元でとれた旬のかぼちゃを使い、じっくり煮こんで豆乳や脱脂粉乳と一緒にいねいにミキサーにかけ、なめらかに仕上げています。旬のかぼちゃの甘みを味わいましょう。		
17	水	<b>食育の日和食献立</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのごまに きりぼしだいこんのふくめに とうがんのみそしる	★ごはん ごま さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さば てんぷら あつあげ みそ ★わかめ	にんじん さやいんげん しょうが きりぼしだいこん とうがん しろねぎ 	723	30.8	25.4
						きゅうりやかぼちゃと同じ仲間です。夏が旬の冬瓜は、厚い皮に包まれていて、冬まで保存できることが名前の由来です。水分を多く含む、体にこもった熱を下げる働きがあります。		
18	木	パン・オ・セーグル (ライむぎコッペパン) ぎゅうにゅう 【新】コック・オ・ヴァン (とりにくのあかワインにこみ) 【新】ピュレ・ド・ボム・ド・テール (マッシュポテト) 【新】コンソメ・ジュリエンス (せんぎりやさいのコンソメスープ)	<b>ワールドツアー2024 (フランス)</b>  ライむぎコッペパン レンズまめ あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	にんじん トマト(かん) ★たまねぎ セロリー キャベツ	604	25.2	20.6
						7月26日から始まるパリオリンピックにちなんで、フランス料理を取り入れています。「コック・オ・ヴァン」は、フランスのブルゴーニュ地方で食べられている料理で、「コック」は「とり肉」、「ヴァン」は「ワイン」という意味です。		

	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	642	24.7	21.0	350	92	3.0	339	0.49	0.58	27	5.9	2.2
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





## 熱中症対策・夏バテ防止 ~暑い夏、しっかり水分をとって乗り切ろう！



暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事に  
 加え、こまめな水分補給が大切です。体に必要な水分は、水やお茶だけでなく、食品  
 からとることができます。

夏が旬のトマトやピーマン、ゴーヤ、なす、かぼちゃなどの野菜には、ビタミン類や水  
 分が多くふくまれ、今月の給食でもたくさん使用しています。旬の食材は、おいしく、  
 その時期に必要な栄養素が豊富なため、家庭でも積極的に食事に取り入れるよう  
 にしましょう。

## “おいしい給食大作戦”

今日の「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。



### シェフの北キュー三ツ星献立

今日は、そうめんて天の川を表現し、おくら、とうもろこしなどの夏野菜で彩りよく仕上げた「セタそうめん汁」を、八幡西区の御料理「まつ山」店主 **松山 照三** さんに考案していただきました。

これまでの「そうめん汁」とは違って、だしにとろみをつけることで、表面に実が浮いて夏野菜の色が一層彩りよく、また、そうめんものびにくく仕上がるように工夫されています。和食ならではの技術、気遣い、心配りが生きた「セタそうめん汁」を、ご家庭でもぜひお試しください。



### セタそうめん汁

【材料】 4人分

そうめん	40g	しょうゆ(こいくち)	小さじ1/3
鶏ひき肉	40g	しょうゆ(うすくち)	大さじ2/3
サラダ油	小さじ1/2	〈だし〉	
白ねぎ	20g	〔こんぶ(だし用)	5cm角
おくら	20g	かつお節(だし用)	12g
にんじん	40g	水	460ml
たまねぎ	80g	〈水どき片栗粉〉	
とうもろこし	20g	〔でん粉	小さじ1強
		水	大さじ1/2強
		塩	少々

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはせん切り、白ねぎは小口切りにする。おくらは、ゆで、水冷し、水気をきり、3mm輪切りにする。そうめんはゆで、水冷する。
- ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ にんじん、たまねぎを入れ、炒め、だしを入れ、煮る。
- ④ あくをとり、とうもろこしを入れ、煮る。
- ⑤ 調味し、そうめんを入れ、煮る。
- ⑥ 白ねぎ、水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえる。
- ⑧ おくらを入れ、仕上げる。

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

### ポテトのマスタード 照り焼き

【材料】 4人分

A	じゃがいも	270g
	揚げ油	適量
	フランクフルトソーセージ	40g
	たまねぎ	40g
	オリーブ油	小さじ1
	しょうゆ(こいくち)	小さじ2
	みりん	小さじ1/2
粒マスタード	小さじ1	

【作り方】

- ① じゃがいもは1cmいちょう切りにし、水にさらす。フランクフルトソーセージは1cmの半月ななめ切り、たまねぎはせん切りにする。
- ② じゃがいもは、揚げ油でからっと揚げる。
- ③ オリーブ油を熱し、たまねぎ、フランクフルトソーセージを炒める。
- ④ Aで調味し、煮る。
- ⑤ ②を加えて混ぜる。

※家庭向けに作り方をアレンジしています。



### レシピコンクール入賞献立

とよだ りな

昨年度 門司中学校 豊田 莉菜さん 考案

令和5年度の学校給食献立レシピコンクール 中学生の部で市制60周年記念賞を受賞した献立です。

「照り焼き味の中に粒マスタードを入れたことで酸味がプラスされ、おいしさがアップしているところ」が、考案した豊田さんのおすすめポイントです。

照り焼きの甘辛い味付けと粒マスタードの酸味の組合せが絶妙なバランスで、北九州市産のじゃがいものおいしさを引き出しています。