

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	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		
1	月	夏野菜ポークカレーライス (麦ご飯)	豚肉		★かぼちゃ ★トマト ピーマン	しょうが ★たまねぎ	★麦ご飯 小麦粉	油 マーガリン	846	27.0	23.0
		牛乳		☆牛乳					北九州市内で収穫されたトマトやかぼちゃをたっぷり使った、食欲そそるスパイスの風味がきいたポークカレーライスを味わって食べましょう。		
		ゆで卵	卵								
		牛乳寒天入りミックスフルーツ		牛乳寒天			パインアップル(缶) 黄桃(缶)				
2	火	ご飯					★ご飯		782	26.9	23.3
		牛乳		☆牛乳					北九州市内で収穫されたトマトやかぼちゃをたっぷり使った、食欲そそるスパイスの風味がきいたポークカレーライスを味わって食べましょう。		
		【新】白身魚のさっぱりソテー	ホキ			かぼす果汁	小麦粉 砂糖 でん粉	油	ポテトのマスタード照り焼きは、昨年度の中学生レシピコンクールで入賞した献立です。甘辛い照り焼きソースと粒マスタードの酸味がじゃがいものおいしさを引き立てます。		
		【新】ポテトのマスタード照り焼き	フランクフルトソーセージ			★たまねぎ	★じゃがいも	油 オリーブ油			
		【新】野菜たっぷり豆乳スープ	みそ 豆乳		にんじん ★小松菜	★たまねぎ キャベツ ☆しめじ		油			
3	水	【新】衣笠井	油揚げ 卵 凍り豆腐			★たまねぎ 白ねぎ	★ご飯 三温糖 でん粉		817	40.3	21.4
		牛乳		☆牛乳					京都で親しまれている衣笠井(きぬがさどん)は、油揚げとねぎの卵とじをご飯にのせた様子が、京都の衣笠山に似ていることからその名がつけました。		
		【新】鶏肉の幽庵焼き	鶏肉			ゆず果汁	砂糖	油			
		【新】ゆばとしんじょのすまし汁	魚すり身団子 ゆば		にんじん ★みずな	★たまねぎ					
		抹茶ゼリー						抹茶ゼリー			
4	木	小さいパン(県産小麦粉)					☆パン		795	31.4	28.6
		牛乳		☆牛乳					ひじきのペペロンチーノは、ひじきをにんにくとオリーブ油でペペロンチーノ風に味付けし、とうもろこしやえだ豆で彩りよく仕上げた新献立です。		
		ミルククリーム						ミルククリーム			
		【新】なすのツナソーススパゲッティ	まぐろスープ煮		にんじん トマトピューレ	★たまねぎ ★なす	スパゲッティ 砂糖 でん粉	油			
		【新】ひじきのペペロンチーノ	ベーコン	ひじき	にんじん	とうもろこし えだ豆		オリーブ油			
5	金	【新】五色ちらしずし	鶏肉 卵 油揚げ	きざみのり	にんじん	干しいたけ えだ豆	★ご飯 砂糖	油	807	34.2	25.4
		牛乳		☆牛乳					和食調理人の松山さん考案の「七塔そうめん汁」は、そうめんを天の川、オクラを「星」に見立てた彩りの美しい汁物です。七塔の夜空に浮かぶ天の川を想像しながらいただきます。		
		がんとどきの含め煮	がんとどき					三温糖			
		【新】七塔そうめん汁	魚そうめん 鶏ひき肉		オクラ にんじん	白ねぎ ★たまねぎ とうもろこし	でん粉	油			
8	月	【新】麻婆どんぶり	豚ひき肉 大豆 厚揚げ みそ		小松菜	しょうが ★たまねぎ ★たけのこ 白ねぎ きくらげ	★ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	874	32.3	26.3
		牛乳		☆牛乳					新献立のきゅうりとじゃがいもの甘辛ごま酢炒めは、甘酢のまろやかな酸味とすりごまの香ばしい風味が後引くおいしさの炒め物です。		
		シューマイ	シューマイ								
		【新】きゅうりとじゃがいもの甘辛ごま酢炒め			にんじん	☆きゅうり	★じゃがいも 砂糖	油 ごま			
9	火	小さいパン					パン		798	32.0	24.2
		牛乳		☆牛乳					ゴーヤチップスは、ゴーヤをうすく切って油でカラッと揚げて作ります。ゴーヤの苦みがやわらぎ、食べやすくなっているので、苦手な人も挑戦してみましょう。		
		オレンジマーマレード						オレンジマーマレード			
		食欲そそるスパイシー焼きうどん	豚肉		にんじん	★たまねぎ キャベツ	乾めん	油			
		ししゃもフライ		ししゃもフライ(子持ち)				油			
		【新】ゴーヤチップス				☆bitter gourd(にがうり)	小麦粉 でん粉	油			
乳酸菌飲料		乳酸菌飲料									

★=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	たんぱく質	脂質			
			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		kcal	g	g			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ					
10	水	ご飯						★ご飯			751	28.6	21.8	酢の酸味と唐辛子やこしょうの辛味が特ちょうの「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。
		牛乳		☆牛乳										
		【新】厚揚げ入り回鍋肉	豚肉 みそ厚揚げ		にんじん ☆にら	キャベツ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油						
		焼きギョーザ	ギョーザ					油						
		【新】もずくのサンラータン	卵 かまぼこ	もずく	★トマト ☆チンゲンサイ	☆えのきだけ	でん粉	ラー油						
11	木	ご飯						★ご飯			817	32.8	26.2	レバーと大豆の甘酢和えは、丈夫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大豆を油でカラッと揚げて、甘酢で和えた新献立です。
		牛乳		☆牛乳										
		【新】レバーと大豆の甘酢和え	鶏レバー 大豆				小麦粉 砂糖	油						
		青のりキャベツ		青のり		キャベツ		油						
		【新】もち麦のしょうがスープ	かまぼこ		にんじん	★たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ	もち麦	ごま油						
12	金	麦ご飯						★麦ご飯			816	28.8	18.5	豆苗は、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。
		牛乳		☆牛乳										
		【新】ピリ辛鶏肉じゃが	鶏肉		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						
		【新】キャベツと豆苗のアーモンド炒め		しらす干し	☆豆苗	キャベツ		アーモンド 油						
		あさりの佃煮	あさりの佃煮											
16	火	胚芽コッペパン						胚芽パン			856	37.1	30.0	パンパンスープは、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、て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。
		牛乳		☆牛乳										
		ソフトチーズ		ソフトチーズ										
		【新】鶏肉と彩り野菜のガーリックソテー	鶏肉		にんじん ピーマン	★たまねぎ どうもろこし	でん粉	油						
		パンパンスープ	豆乳	脱脂粉乳	★かぼちゃ	★たまねぎ		マーガリン						
冷凍みかん				みかん										
17	水	ご飯						★ご飯			830	33.9	27.3	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。水分を多く含み、体にこもった熱を下げる働きがあります。
		牛乳		☆牛乳										
		さばのごま煮	さば			しょうが	三温糖	ごま						
		切り干しだいこんの含め煮	てんぷら		にんじん さやいんげん	切り干しだいこん	三温糖	油						
		冬瓜のみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ		冬瓜 白ねぎ								
18	木	パン・オ・セーブル (ライ麦コッペパン)						ライ麦パン			798	31.4	28.2	今月から始まるパリオリンピックにちなみ、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「鶏肉」、ヴァンは「ワイン」という意味です。
		牛乳		☆牛乳										
		【新】コック・オ・ヴァン	鶏肉		にんじん トマト(缶)	★たまねぎ セロリ	レンズ豆	油						
		【新】ピュレ・ド・ポム・ド・テール		☆牛乳 脱脂粉乳			★じゃがいも	マーガリン						
		【新】コンソメ・ジュリエヌ ムース			にんじん	★たまねぎ キャベツ								

	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	814	32.1	24.9	449	121	3.9	439	0.67	0.71	34	7.4	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





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、食品からもとることができます。

夏が旬(しゅん)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、今月の給食でもたくさん使用しています。旬(しゅん)の食材は、おいしく、その時期に必要な栄養素が豊富に含まれているため、積極的に食事に取り入れましょう。

“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。



シェフの北キュー三ツ星献立

今月は、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。