



上段:小学部 下段:中学部、高等部

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。

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	おもにからだのちょうしをどとのえるもとになるもの		
1	月	【新】マーボーどんぶり ぎゅうにゅう にまめ かくチーズ	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら きんときまめ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ チーズ	しょうが ★たまねぎ しろねぎ	649 814	なんばん ぎゅうにゅう 【新】マーボーどんぶり にまめ かくチーズ
2	火	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム 【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	中学生レピコンクール献立 パン ミルククリーム ★じゃがいも あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン みそ とうにゅう	にんじん ★こまつな ★たまねぎ キャベツ	656 819	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム 【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
3	水	【新】きぬがさどん ぎゅうにゅう 【新】きょうふうみそしる ムース	日本全国味めぐり (京都府) ★ごはん さんおんとう でんぶん さといも ムース	☆ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご けいにく みそ	★たまねぎ しろねぎ ★なす にんじん	636 780	たまごのなんばん ぎゅうにゅう 【新】きぬがさどん 【新】きょうふうみそしる ムース
4	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム 【新】けいにくというどりやさいの ガーリックソテー パンプキンスープ	野菜の日献立 ☆パン いちごジャム 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	★たまねぎ にんじん ピーマン ★かぼちゃ	562 720	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム 【新】ミートボールというどりやさいの ガーリックソテー パンプキンスープ
5	金	【新】ごしきちらし ぎゅうにゅう 【新】たなばたそうめんじる たなばたゼリー	行事食 セタ シェフの北キューミツ星献立 ★ごはん さとう あぶら そうめん ふ でんぶん たなばたゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご	ほしいたけ ★たまねぎ にんじん ☆あおねぎ	617 762	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ごしきちらし 【新】たなばたそうめんじる たなばたゼリー
8	月	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	★かぼちゃ ★トマト ピーマン しょうが ★たまねぎ みかん(かん) おうとう(かん)	573 725	なんばん ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス ミックスフルーツ
9	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミックスジャム しょくよくそそるスパイシーやきうどん あげギョーザ 【新】ゴーヤチップス	パン ミックスジャム かんめん あぶら こむぎこ でんぶん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ギョーザ	★たまねぎ にんじん キャベツ ☆にがうり	623 874	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミックスジャム しょくよくそそるスパイシーやきうどん あげギョーザ 【新】ゴーヤチップス

★=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 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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの		
10	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ かきたまじる ヨーグルト	★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら おわらふ 	☆ぎゅうにゅう ホキ たまご ヨーグルト	にんじん ピーマン ★こまつな ★たまねぎ	692	なんばん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ
		866				かきたまじる ヨーグルト	
11	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム レパールのケチャップに キャベツのごまずいため とうふのちゅうかふうスープ	くろざとうパン りんごジャム さとう ごま あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ ★たまねぎ きくらげ	643	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム
		793				レパールのケチャップに キャベツのごまずいため とうふのちゅうかふうスープ	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ピリからにくじゃが キャベツのアーモンドいため	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん しょうが ★たまねぎ キャベツ	614	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう
		758				ピリからにくじゃが キャベツのアーモンドいため	
16	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ なすのミートソーススパゲッティ 【新】ひじきのペペロンチーノ ぶどうゼリー	パン スパゲッティ さとう でんぷん あぶら オリーブあぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぶたひきにく チーズパウダー ベーコン ひじき	★たまねぎ ★なす にんじん トマトピューレ ピーマン パプリカ	622	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ
		830				なすのミートソーススパゲッティ 【新】ひじきのペペロンチーノ ぶどうゼリー	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため じゃがいものきんぴら とうがんのみそじる	★ごはん さとう でんぷん あぶら ★じゃがいも ごま ごまあぶらさんおんとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ★わかめ みそ	にんじん しょうが ★たまねぎ とうがん	614	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのしょうがいため
		784				じゃがいものいために とうがんのみそじる	
18	木	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード 【新】コック・オ・ヴァン 【新】ピュレド・ポム・ド・テル 【新】コンソメ・ジュリエヌ	パン オレンジマーマレード あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン	にんじん トマト(かん) ★たまねぎ セロリ キャベツ	577	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード
		691				【新】コック・オ・ヴァン 【新】ピュレド・ポム・ド・テル 【新】コンソメ・ジュリエヌ	

		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 μg RAE	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 (給食の基準値)	小学部	621 (620)	24.1 (20.2~31.0)	20.3 (13.8~20.7)	364 (330)	94 (48)	3.0 (3.0)	340 (200)	0.50 (0.40)	0.58 (0.40)	31 (25)	5.6 (4.5~6.7)	2.1 (2.0~2.2)
	中学部	786 (790)	30.5 (25.7~39.5)	25.0 (17.6~26.3)	404 (430)	124 (114)	3.8 (4.5)	475 (300)	0.66 (0.50)	0.69 (0.60)	41 (35)	7.9 (7.0~8.8)	2.9 (2.5~3.4)
	高等部	786 (790)	30.5 (25.7~39.5)	25.0 (17.6~26.3)	404 (430)	124 (114)	3.8 (4.5)	475 (300)	0.66 (0.50)	0.69 (0.60)	41 (35)	7.9 (7.0~8.8)	2.9 (2.5~3.4)



ねっちゅうしょうがいさく なつ ぼうし あつ なつ すいぶん の き

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りよう!~






あつ なつ げんき す きそくただ せいかつ えいよう しょうじく ぐわ

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。

なつ しゅん しょうさい るい すいぶん おお

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、そうめんを天の川を表現し、おくら、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。



写真は小学校の提供イメージです

セタそうめん汁

【材料】 4人分

そうめん	60g	しょうゆ(こいくち)	小さじ1/3
たまねぎ	40g	しょうゆ(うすくち)	大きじ2/3
にんじん	40g	〈だし〉	
青ねぎ	12g	〔こんぶ(だし用)	5cm角
干しいたけ	4g	かつお節(だし用)	12g
ふ(星型)	4g	〔水	460ml
		〔水どき片栗粉)	
		〔片栗粉	小さじ1強
		〔水	大きじ1/2強
		塩	少々

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはせん切り、青ねぎは小口切りにする。干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。ふはもどす。そうめんはゆで、水冷する。
- ② だしをとり、にんじん、たまねぎ、しいたけを入れ、煮る。
- ③ あくをとり、ふを入れ、煮る。
- ④ 調味し、そうめんを入れ、煮る。
- ⑤ 青ねぎ、水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 塩で味をととのえる。

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

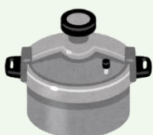


そしゃく食(おかずのやわらかさ)

そしゃく食は、「噛んですりつぶす、口の中でまとめて食塊にする、飲み込む」この一連の動きがスムーズに行われるように、調理の段階でお手伝いをした食形態です。

噛む練習になるように、「普通食よりもやわらかいが、舌ではつぶせない、奥歯ですりつぶして食べられるかたさ」になっています。もしくは、そしゃく食に適したやわらかさの食材に変更しています。

給食室では、圧力鍋を使って短時間で食材をやわらかくしています。この時、食材に水分を含ませ、しっとり仕上がるように気を付けています。食材に水分を含ませることで、噛みやすく、口の中でまとまりやすい食事になります。



圧力鍋ではない普通の鍋でも、長めに煮たりゆでたりすることで、同様の仕上がりになります。

ポテトのマスタード照り焼き

レシピコンクール入賞献立

昨年度 門司中学校

とよだりな

豊田 莉菜さん 考案

【材料】 4人分

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
A 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。

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。