

令和4年7月分小学校給食献立表

北九州市教育委員会
(若松・八幡東・八幡西・戸畑)



7月は、夏バテを予防し、暑さをのりきるため、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ています。また、体を冷やすはたらきのある夏野菜を取り入れています。



毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	こ ん だ て		ざ い り よ う			ひとくちメモ	エネルギー	たんぱく質	しじつ
	主食	牛乳	お か ず	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
1金	パン	○	あまおういちごジャム ツナじゃがいも ベーコンいりとうにゅうスープ アーモンドいりこ <small>お楽しみ献立</small>	パン あまおういちごジャム ★じゃがいも あぶら アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン みそ むちようせいとうにゅう	にんじん グリンピース ★たまねぎ キャベツ	658	25.2	24.6
4月	ごはん	○	ピリからにくじゃが キャベツのしおこんぶいため	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく しおこんぶ	にんじん さやいんげん しょうが ★たまねぎ いとこんぶにゃく キャベツ	629	18.2	16.6
5火	パン	○	マーガリン にくだんごとうずらたまごのスープ フライドポテト れいとうパイン	パン はるさめ ★じゃがいも マーガリン あぶら	☆ぎゅうにゅう ミートボール うずらたまご	にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ きくらげ パインアップル(なま)	679	21.8	29.6
6水	ごはん	○	ゴーヤチャンプルー あさりのつくだに <small>沖縄県の郷土料理</small>	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう しめどうふ まぐろあぶらづけ あさりのつくだに いりだいたい いりこ	☆にら ☆にがうり ☆もやし	641	29.8	19.7
7木	ごはん	○	ごもくずし そうめんじる <small>行事食 七夕</small> たなばたゼリー (ミックスフルーツあじ)	★ごはん さとう そうめん たなばたゼリー あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご しらすぼし	にんじん ごぼう いとこんぶにゃく ほししいたけ ★たまねぎ ねぎ	621	20.6	13.7
8金	ごはん	○	きびなごのからあげ <small>カミカミ献立</small> きりぼしだいこんのごまずいたため あつあげのみそじる	★ごはん でんぷん こむぎこ ★じゃがいも あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう あつあげ みそ きびなご(こもち)	にんじん ★こまつな きりぼしだいこん いとこんぶにゃく ★たまねぎ	642	24.8	19.0
11月	くろぎとうパン	○	キャベツとりにくのカレーふうみため ミネストローネ <small>野菜の日献立</small> れいとうみかん	くろぎとうパン さとう でんぷん ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン だいず	にんじん トマト(かん) ピーマン しょうが ★たまねぎ キャベツ とうもろこし れいとうみかん	614	25.5	22.2
12火	ごはん	○	ひじきふりかけ レバーのからめに ちゅうかスープ	★ごはん さとう	☆ぎゅうにゅう とりレバー かまぼこ うずらたまご ひじきふりかけ	にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ キャベツ きくらげ	600	25.8	17.2
13水	ちいさいパン	○	チョコだいたいクリーム なすのミートソーススパゲッティ ひよこまめのサラダ	ちいさいパン スパゲッティ さとう ひよこまめ チョコだいたいクリーム あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ ★なす キャベツ	665	23.8	25.3
14木	むぎごはん	○	やさしいカレーライス ミックスフルーツ	★むぎごはん こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく だいず	にんじん ★かぼちゃ ★トマト しょうが ★たまねぎ とうもろこし パイン(かん) りんご(かん)	687	19.4	17.6
15金	せわりパン (コッペがた)	○	チキンサンド パンプキンスープ ムース	せわりパン さとう でんぷん ムース あぶら マヨネーズ マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく むちようせいとうにゅう だっしふんにゅう	★かぼちゃ キャベツ ★たまねぎ	747	31.0	29.7
19火	ごはん	○	さばのごまに あおのりキャベツ とうがんのすましじる	★ごはんさんおんとう でんぷん ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう さば とうふ あおのり	★こまつな しょうが キャベツ とうがん ★たまねぎ	657	28.2	21.7

	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	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
月 平 均	653	24.5	21.4	359	99	3.0	799	0.48	0.59	35	4.6	2.0
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

【保護者の皆様へ】

- ※ はしは、毎日持参させてください。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にさせておいてください。
 - ※ ★=市内産の食材 ☆=県内産の食材
- 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。

給食に使用する食材の価格高騰への対応について(お知らせ)

新型コロナウイルス感染症やウクライナ危機など様々な社会情勢による物価の上昇で、小麦や油、野菜、加工品等、給食に使用する食材も急激に価格が高騰し、献立にも大きな影響が出ています。

北九州市では、コロナ禍における保護者負担の軽減を図る観点から、給食に使用する食材価格の高騰分について、給食費を据え置くこととし、そのための経費を令和4年6月議会に補正予算として計上しました。これにより、今後も地産地消の推進やバラエティ豊かでおいしい給食の提供に努めます。

○地場産物の活用

野菜価格の高騰のため、市内産野菜は例年の4分の3程度に減量となる見込みでしたが、例年同様の使用量を維持します。また、地元の水産物である関門海峡たこを給食に取り入れることが難しい状況でしたが、例年通り使用します。地場産物を活用した給食を提供することで、北九州市の良さを子どもたちに知らせます。

○旬の野菜や多様な食材の活用

4、5、6月の給食では、価格が高騰しているたまねぎやごぼう、じゃがいも等の野菜の使用量を例年より減量し、比較的価格が安定しているキャベツや豆製品等に置き換えて栄養量を補ってきました。今後は、旬の野菜や多様な食材を活用した献立から、身体機能の維持・調整に不可欠のミネラルやビタミン、食物繊維を摂取できるように努めます。

○魅力ある献立の提供

4、5、6月の給食では、価格を抑えるために豚肉や牛肉を安価な鶏肉に変更して提供しました。また、旬の果物やデザートをほとんど取り入れることができていませんでした。7月以降は、子どもたちに人気の牛肉やデザート等も取り入れ、給食時間が待ち遠しくなるような魅力ある献立の提供を行います。

○出汁を使った和食の提供

食材価格の高騰のため、6月の給食では、出汁に使用するいりこや昆布、かつお節を本来の3分の2に減量していましたが、7月以降は以前の量に戻します。調味料に頼らず出汁のうまみを生かすことで、素材本来の味を引き出し、本物のおいしさを感じることが出来る給食の提供を続けます。

～みんなで食育を進めましょう～

野菜で夏バテ予防!

暑さが厳しい7月は、夏バテに注意が必要です。夏が旬の野菜には、夏バテ予防に必要な栄養素が多くふくまれています。夏野菜を食事に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜

きゅうり



カリウムが多く体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあります。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分も多い野菜です。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富です。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養価が高くなります。

カミカミ献立(味覚の発達)



食べ物をよくかんで食べると、食べ物が細くなり表面積が増すため、食べ物の本来の味を感じることが出来ます。

今月のカミカミ献立は、「きびなごの「きびなごのからあげ」からあげ」です。よくかんで、きびなごの味をしっかり味わいましょう。

給食で地産地消



～北九州市の地場産物を味わおう～



トマト



トマトは栽培方法により、味が変わります。北九州市で作られているトマトは、十分に水分を与えた方法と、水を制限して甘みを濃縮した方法の2種類です。

<若松区の水切りトマト>

地元でとれた旬のトマトを、おいしくいただきます。

～生野菜を食べよう～

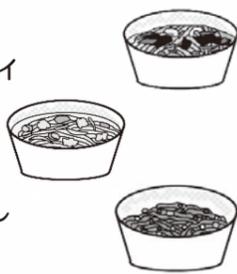
野菜には、体の調子を整える「カリウム」、肌を健康に保つ「ビタミンC」が多くふくまれています。カリウムは、水に溶け出しやすく、ビタミンCは熱で壊れやすいため、どちらの栄養素も効率よく摂るには、サラダなどで生のまま食べることがおすすめです。



給食アンケート結果

昨年度、北九州市の5年生(現・6年生)に給食アンケートを実施しました。「好きな麺の献立」ベスト5を紹介します。

- 1位 ミートソーススパゲッティ
- 2位 親子うどん
- 3位 みそラーメン
- 4位 わかめ入りかやくうどん
- 5位 きつねうどん



おうちで給食!



ゴーヤチャンプルー

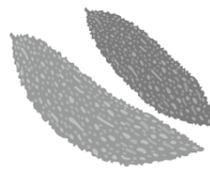
※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

しめ豆腐	160g
まぐろ油漬け	80g
にがうり	40g
もやし	80g
にら	40g
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ(こいくち)	小さじ1
塩・洋こしょう	少々

【作り方】

- ① しめ豆腐は1.5cm角切りにし、ゆで水気をきり、まぐろ油漬けは油をきり、ほぐす。
- ② にがうりは2mm半月切りにし、ゆで水冷し、水気をきる。もやしは荒切り、にらは3cmに切る。
- ③ サラダ油を熱し、にがうり、もやし、にらを炒める。
- ④ 豆腐を入れ、炒め、余分な水分を取り除く。
- ⑤ まぐろ油漬けを加えて炒める。
- ⑥ 調味し、塩、洋こしょうで味をととのえる。



《野菜の日献立》

北九州市の学校給食では、毎月、「野菜の日献立」を設定し、野菜をたっぷり使い、おいしく食べられる献立を取り入れています。今月の野菜の日献立は、北九州市内でとれた野菜がたっぷりに入った「キャベツととり肉のカレー風味炒め」と「ミネストローネ」です。ご家庭でも、参考にさせていただければと思います。



学校給食の献立や朝ごはん、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。また、過去のレシピコンクールに入賞した献立の紹介もしています。ぜひご活用ください。