

令和5年6月分中学校給食献立表

6月は、蒸し暑い梅雨の時期に、梅干しを取り入れ、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ています。



※ 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	木	中華どんぶり	豚肉 てんぷら うずら卵		にんじん	しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ きくらげ	★ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	833	35.6	26.4
		牛乳		☆牛乳					豆腐を油で揚げて作る厚揚げ には、大豆の栄養が多く含まれて います。		
		厚揚げの含め煮	厚揚げ		さやいんげん		砂糖				
		青のりいりこ		いりこ 青のり		砂糖	油				
2	金	ご飯					★ご飯		845	29.3	24.6
		牛乳		☆牛乳							
		ピリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん	しょうが ★たまねぎ 系こんにゃく	★じゃがいも 三温糖	油	豆板じゃんを使用したピリっと辛 い肉じゃがです。豆板じゃんの 原料の唐辛子は、発汗を促し熱 中症の予防に効果があります。		
		厚焼卵 もやしのごま酢和え	厚焼卵			☆もやし	砂糖	ごま			
5	月	ご飯					★ご飯		806	29.8	23.6
		牛乳		☆牛乳							
		胚芽ふりかけ					胚芽ふりかけ		五色とは多種多様という意味が あります。五色からめ和えは、大 豆、ハム、じゃがいも、にんじん、 グリーンピースが使われていて、 彩り豊かな献立です。		
		五色からめ和え	大豆 プレスハム		にんじん	グリーンピース	小麦粉 ★じゃがいも 砂糖	油			
		焼きししゃも		ししゃも(子持ち)							
		藍島産わかめと豆腐のスープ	豆腐	★わかめ		★たまねぎ 白ねぎ					
6	火	ご飯					★ご飯		815	36.3	23.6
		牛乳		☆牛乳							
		納豆	納豆 かつお節						切り干しだいこんはだいこんを細 切りにし、干して乾燥させた食品 で、鉄やカルシウムが豊富です。		
		切り干しだいこんと厚揚げのうま煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	切り干しだいこん	三温糖	油			
		いわし団子のすまし汁	いわしミニボール		★小松菜	★たまねぎ ☆えのきだけ					
7	水	ナン(県産小麦粉)					☆ナン		865	29.4	30.9
		牛乳		☆牛乳							
		ビーンズカレー	鶏ひき肉		にんじん	★たまねぎ りんご 干しぶどう	ミックスビーンズ ★じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	インドではナンを、熱したタンドー ルという壺を伏せたような形をし たかまどの内側にはりつけて焼 きます。給食のナンは、福岡県産 の小麦粉を使用しています。		
		ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ								
		寒天入りミックスフルーツ		寒天(缶)		パインアップル(缶) 黄桃(缶) みかん(缶)					
8	木	麦ご飯					★麦ご飯		764	26.6	16.9
		牛乳		☆牛乳							
		ごぼうと鶏肉の炒め煮	鶏肉			ごぼう こんにゃく	砂糖	油	異なる食感の食品を組み合わ せることでかみごたえが増し、歯 と口の健康づくりに役立ちます。		
		梅干し				梅干し					
		じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ	★じゃがいも				
9	金	ご飯					★ご飯		794	26.5	26.0
		牛乳		☆牛乳							
		ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(子持ち)				油	給食のひじきは芽の先を食べる 芽ひじきですが、茎の部分を食べ る太い長ひじきもあります。食物 繊維やカルシウムが豊富です。		
		ひじきの炒め煮	大豆 てんぷら	ひじき	にんじん		三温糖	油			
		中華スープ	かまぼこ うずら卵		にんじん ★小松菜	☆キャベツ ★たまねぎ きくらげ					
12	月	ご飯					★ご飯		871	32.3	24.9
		牛乳		☆牛乳							
		さけふりかけ	さけふりかけ						ハンバーグにかかっているトマト ソースは、調理士さんの手作り です。旬を迎えた北九州市産の トマト使っています。		
		ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		★トマト トマト(缶)		砂糖	オリーブ油			
		コーンチャウダー	ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし(缶) ★たまねぎ	★じゃがいも 白花豆 白いんげん豆	マーガリン			
13	火	ご飯					★ご飯		849	26.5	30.3
		牛乳		☆牛乳							
		あじフライタルタルソース	あじフライ					油 タルタルソース	初夏に旬を迎えるあじを開きに して衣をつけ、油でカラッと揚げ ています。よくかんで味わいまし ょう。		
		キャベツとにんじんのごま和え			にんじん	☆キャベツ	砂糖	ごま			
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ ★ほうれんそう	★たまねぎ					
14	水	パインパン					パインパン		878	38.3	32.8
		牛乳		☆牛乳							
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん	★たまねぎ	★じゃがいも	油	アーモンドに含まれるビタミンE は、皮膚や粘膜を健康に保つは たらきがあります。		
		アーモンドサラダ			にんじん	☆キャベツ		アーモンド 油			
		ヨーグルト		ヨーグルト							
15	木	ご飯					★ご飯		840	36.5	24.8
		牛乳		☆牛乳							
		親子煮	鶏肉 厚揚げ 卵		にんじん さやいんげん	★たまねぎ 白ねぎ	★じゃがいも 三温糖	油	小松菜には、成長期に欠かせな い鉄やカルシウム、カロテンが 多く含まれています。		
		キャベツと小松菜のじゃこ炒め あさりの佃煮		しらす干し あさりの佃煮	★小松菜	☆キャベツ		油			

★＝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	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		
16	金	ご飯					★ご飯		895	37.5	32.8
		牛乳		☆牛乳							
		カリカリレバービーンズ	鶏レバー 大豆			小麦粉	油	揚げた大豆とレバーの食感が楽しいカリカリレバービーンズを、よくかんで食べましょう。			
		しらす入り青のりキャベツ		しらす干し 青のり		☆キャベツ	油				
		はるさめスープ	うずら卵		にんじん にら	★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	はるさめ				
19	月	ご飯					★ご飯		804	33.8	24.2
		牛乳		☆牛乳							
		さばのしょうが煮	さば			しょうが	三温糖	ゆかり和えは、赤しそのふりかけとキャベツをしょうゆで和えた、給食で人気の副菜です。			
		ゆかり和え			しそ粉	☆キャベツ					
		たまねぎのみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜	★たまねぎ	★じゃがいも				
20	火	小松菜とトマトのピザライス	鶏ひき肉	きざみチーズ	★小松菜 ★トマト トマト(缶) バジル	★たまねぎ	★ご飯 砂糖	油	798	25.7	20.1
		牛乳		☆牛乳							
		ABCスープ			にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ	マカロニ ★じゃがいも		地場産のトマトと小松菜の存在感がしっかり感じられる、ピザ風の混ぜご飯です。		
		ムース					ムース				
21	水	ご飯					★ご飯		847	32.1	26.3
		牛乳		☆牛乳							
		とうもろこしと豚肉の炒め物	豚肉		にんじん green pepper(ピーマン)	★たまねぎ とうもろこし	でん粉	油	ギョーザは、江戸時代に中国から伝わり、今では日本の家庭でもよく食べられている人気のある料理です。		
		焼きギョーザ	ギョーザ					油			
		チンゲンサイのスープ	卵 かまぼこ		チンゲンサイ	きくらげ ★たまねぎ	でん粉	ごま油			
22	木	ご飯					★ご飯		822	33.0	27.5
		牛乳		☆牛乳							
		ひき肉と厚揚げの煮物	鶏ひき肉 厚揚げ		にんじん	★たまねぎ きくらげ 白ねぎ	砂糖 でん粉	油	水分の多さとほどよい甘さが特徴のすいかは、暑い時期の水分補給にも役立ちます。		
		ナムル			にんじん	☆もやし	砂糖	ごま ごま油			
23	金	減量ご飯					★減量ご飯		895	28.3	33.8
		牛乳		☆牛乳							
		ひじきふりかけ		ひじきふりかけ					沖縄の郷土料理に、ラフテーと呼ばれる豚の角煮があります。シリシリとは、沖縄の方言で「せん切りにする」という意味があります。		
		豚の角煮うどん	豚肉 かまぼこ		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ	うどん 黒砂糖				
26	月	にんじんシリシリ(ごまいり)	まぐろスープ煮		にんじん			ごま 油			
		冷凍パイン				パインアップル(生)					
		キャロットパン					キャロットパン		776	36.8	32.3
		牛乳		☆牛乳							
		魚のピザソース焼き	シイラ	シュレットチーズ					冬瓜やトマトなどの夏野菜には、体にこもった熱を冷ますはたらきがあり、熱中症の予防に効果があります。		
ツナじゃがいも	まぐろスープ煮				★じゃがいも	油					
27	火	夏野菜スープ	ベーコン 大豆		にんじん トマト(缶)	★たまねぎ 冬瓜 とうもろこし		油			
		ご飯					★ご飯		822	32.9	25.1
		牛乳		☆牛乳							
		豆腐入り中華風煮	豚ひき肉 豆腐		にんじん ほうれんそう	しょうが ★たまねぎ ★たけのこ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	キャベツの塩こんぶ炒めは、塩こんぶの塩味とうま味がキャベツによく合う副菜です。		
		シューマイ	シューマイ								
キャベツの塩こんぶ炒め		塩こんぶ		☆キャベツ		油					
28	水	小さいパン					☆小さいパン		759	33.0	25.4
		牛乳		☆牛乳							
		チョコ大豆クリーム						チョコ大豆クリーム	ツナは、ビンナガマグロやキハダマグロが原料です。ドコサヘキサエン酸という良質な脂質が多く含まれています。		
		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(缶)	★たまねぎ ☆セロリー	スパゲッティ 砂糖 でん粉	油			
		野菜のアーモンド炒め		しらす干し	★小松菜	☆キャベツ		アーモンド 油			
29	木	北九州野菜いっぱいドライカレー(麦ご飯)	鶏ひき肉		にんじん ★小松菜 ★トマト	しょうが ★たまねぎ ★たけのこ	★麦ご飯 でん粉	油	800	26.9	20.0
		牛乳		☆牛乳							
		ジャーマンポテト	ベーコン			★たまねぎ	★じゃがいも	油	小松菜、トマト、たけのこなど北九州市でとれる野菜をたっぷり使ったドライカレーです。		
		アーモンドいりこ						アーモンドいりこ			
30	金	あさりとツナのひじきご飯	あさりの佃煮 まぐろ油漬け	ひじき	★小松菜 にんじん		★ご飯 砂糖	油	761	26.5	13.9
		牛乳		☆牛乳							
		うちこみ汁	鶏肉		にんじん	☆キャベツ ☆しめじ 白ねぎ	うどん さといも		うちこみ汁は、地域によりみそ味やしょうゆ味があります。暑い時期でも食べやすいようにしょうゆ味で取り入れています。		
		いちごヨーグルト		いちごヨーグルト							

	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BⅠ	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	825	31.5	25.7	442	130	4.0	357	0.72	0.66	34	8.6	2.8
給食の基準量	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満



給食ができるまでの紹介 ～献立作成 編～

北九州市は、市内統一で給食を実施しているため、小学校の栄養教諭がグループで一カ月分ずつ献立を作成しています。栄養面や調理の作業面、衛生面、金額面など、様々な条件に納まるように何度も修正を行いながら、子ども達に喜んで食べてもらえる献立作りに努めています。



6月は旬の「ごぼう」を使って
カミカミ献立にしましょう。

衛生的に調理できるように、卵
を使った献立の組み合わせは
気を付けた方がいいね。

お楽しみ献立は、子ども達に人
気の「ナン」がいいね。

献立が決定するまでには、栄養教諭の代表で構成された「献立会議」を開催し、献立原案の検討を行い、より多くの栄養教諭で審議しながら、一カ月分の献立を完成させます。その他、「献立会議」では、実施献立の反省も行っており、実際に子ども達が食べた様子や残食の量なども参考に、今後の献立作成に活かしています。

食育月間

毎年6月は食育月間です。

『食育』は、生きるうえでの基本であり、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることとされています。

また、食育には家庭、学校、地域の連携が欠かせません。学校においては、給食をはじめ、教科等と連携を図り、子ども達の実態に応じた食育を行っています。ご家庭でも「食」に関する話題を取り上げていただき、子ども達の

健やかな成長のために一緒に
食育を進めていきましょう。



(参考文献:農林水産省HP)

レシピコンクール入賞献立

小松菜とトマトのピザライス

はしもと ゆうすけ
昨年度 折尾東小学校(6年) 橋本 悠佑さん 考案

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】 4人分

ご飯	880g	A	トマトケチャップ	大さじ1と1/3
鶏ひき肉	80g		コンソメスープのもと	小さじ1
ガーリックパウダー	少々		砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1		乾燥バジル	少々
たまねぎ	200g		チーズ	30g
小松菜	40g		塩・こしょう	少々
トマト	160g			

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切り、トマトは2cm角切り、チーズは5mm角切りにする。
- ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、トマトを入れ、炒める。
- ④ Aで調味し、小松菜を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ バジル、チーズを入れ、混ぜる。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

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。