

令和4年6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)



6月は、蒸し暑い梅雨の時期に、梅干しを使った献立を取り入れ、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、よくかんで食べる献立を取り入れています。



※今月の英語は「onion」です。

日	こんだて		ざいりょう			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のになるもの		おもにからだのちようしをととのえるものになるもの	kcal	g
1水	パン	○	ビーンズカレー ミックスフルーツ	☆ナン ミックスビーンズ ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん ★onion りんご ほしぶどう パイン(かん) おうとう(かん) りんご(かん)	623	20.3	19.1
2木	ごはん	○	ピリからにくじゃが もやしのごまずあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しょうが ★onion いとこんにやく ☆もやし	606	18.4	14.5
3金	ごはん	○	チキンライス ポテトスープ パリパリいりこ	★ごはん さとう ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく だしふんにゅう パリパリいりこ	にんじん トマト(かん) ★onion とうもろこし(ホールかん)	665	25.1	15.3
6月	パン	○	ソフトチーズ ごしきからめあえ あいのしまさんわかめとうふのスープ	パン こむぎこ ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう だいず プレスハム とうふ ソフトチーズ ★わかめ	にんじん グリンピース ★onion ねぎ	615	24.0	24.1
7火	ごはん	○	なっとう きりぼしだいこんのふくめに いわしだんごのすましじる	★ごはんさんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう てんぷら いわしミニボール	にんじん ★こまつな きりぼしだいこん ★onion ほししいたけ	595	23.3	15.0
8水	ちいさいパン	○	マーガリン ツナソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため	ちいさいパン スパゲッティ さとう でんぶん マーガリン あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ふんまつチーズ	にんじん トマト(かん) ★こまつな ★onion グリンピース ☆キャベツ	657	23.9	28.1
9木	ごはん	○	ごぼうとけいにくのいために うめぼし かぼちゃのみそじる	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ ごぼう こんにやく うめぼし ★onion	596	20.2	14.3
10金	ごはん	○	にしょくごはん うちこみじる ミニあまおういちごゼリー	★ごはん さとう うどん ミニあまおういちごゼリー ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご てんぷら	にんじん ★こまつな ★onion ねぎ ☆しめじ	653	23.3	20.1
13月	はいがパン	○	ミックスジャム とうもろこしとぶたにくのいための チンゲンサイのスープ	はいがパン ミックスジャム でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん ピーマン チンゲンサイ ★onion とうもろこし きくらげ ☆えのきだけ	589	22.9	22.1
14火	ごはん	○	あじフライ キャベツとにんじんのごまあえ あつあげのみそじる	★ごはん さとう ★じゃがいも あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう あじフライ あつあげ みそ	にんじん ☆キャベツ	664	23.8	20.2
15水	パン	○	チョコだいやクリーム ツナじゃがいも なつやさいスープ	パン ★じゃがいも チョコだいやクリーム あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン だいず	にんじん トマト(かん) とうがん ★onion とうもろこし	611	22.0	26.7
16木	むぎごはん	○	きたきゅうしゅうやさいいっぱいドライカレー ジャーマンポテ	☆むぎごはん でんぶん ★じゃがいも あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン	にんじん ★こまつな ★トマト しょうが ★onion ★たけのこ とうもろこし(ホールかん)	631	19.6	15.1
17金	ごはん	○	ひきにくとあつあげのもの ナムル れいとうみかん	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ	にんじん ★こまつな きくらげ ねぎ ☆もやし れいとうみかん	666	25.7	21.2
20月	パン	○	りんごジャム ボークビーンズ アーモンドサラダ	パン りんごジャム ★じゃがいも あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ふんまつチーズ	にんじん ★onion グリンピース ☆キャベツ	660	27.4	24.4
21火	ごはん	○	きびなごのこうみあげ ひじきのいために ちゅうかスープ	★ごはん こむぎこ でんぶんさんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ かまぼこ うずらたまご きびなご(こもち) ひじき	にんじん ★こまつな ☆キャベツ ★onion きくらげ	626	25.4	18.9
22水	ちいさいくろざとうパン	○	おきなわそば にんじんシリシリ パインアップル	ちいさいくろざとうパン ちゅうかめん くるざとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ まぐろあぶらづけ	にんじん ★onion ねぎ パイン(かん)	710	25.1	30.0
23木	ごはん	○	ちゅうかどんぶり あつあげのふくめに あおのりいりこ	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら うずらたまご あつあげ いりこ あおのり	にんじん しょうが ★onion ☆キャベツ ねぎ きくらげ	674	28.6	21.3
24金	ごはん	○	さばのみそに ゆかりあえ かきたまじる	★ごはんさんおんとう でんぶん	☆ぎゅうにゅう さば みそ たまご	しそこ にんじん ★こまつな しょうが ☆キャベツ ★onion	660	29.0	21.4
27月	パン	○	いちごマーガリン レバーのパーベキューソースあえ あおのりキャベツ はるさめスープ	パン さとう はるさめ いちごマーガリン あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー かまぼこ うずらたまご あおのり	にんじん りんご かぼすかじゅう ☆キャベツ ★onion きくらげ	678	29.3	30.0
28火	ごはん	○	とうふいりちゅうかふうに キャベツとこまつなのじゃこいため	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ しらすぼし	にんじん ほうれんそう ★こまつな しょうが ★onion きくらげ ☆キャベツ	592	23.6	16.8
29水	ライむぎパン	○	ハンバーグのトマトソース コーンチャウダー	ライむぎパン さとう ★じゃがいも オリーブあぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ だしふんにゅう	★トマト トマト(かん) にんじん とうもろこし(ホールかん) ★onion	695	28.9	26.8
30木	ごはん	○	あさりとツナのひじきごはん おやこに	★ごはん さとう ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう あさりのつくだに まぐろあぶらづけ けいにく あつあげ たまご ひじき	★こまつな にんじん ★onion ねぎ	717	29.9	23.4

	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	645	24.5	21.3	360	96	2.7	609	0.49	0.56	26	4.5	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

【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。

～みんなで食育を進めましょう～

よくかんで食べよう!

みなさんは、よくかんで食事をしていますか。かむことは、食べ物の消化吸収を助けるだけでなく、脳の活性化やあごの発達にも影響を与えます。

脳の活性化

かむことは、脳を中心の記憶をつかさどる部分に直接的な刺激を与えます。それだけでなく、脳の血流量を増やし、脳の活性化に大きく役立ちます。



あごの発達

成長期によくかんで食べることで、あごの骨に刺激が伝わり、発達を促します。また、あごの骨や筋肉が成長することで、あごに十分なスペースができるため、歯並びがよくなることにもつながります。

～今月のカミカミ献立～

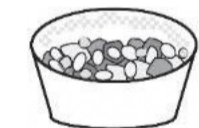


よくかんで食べると、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。今月のカミカミ献立は、旬のきびなごを使った「きびなごの香味揚げ」です。よくかんで食べましょう。

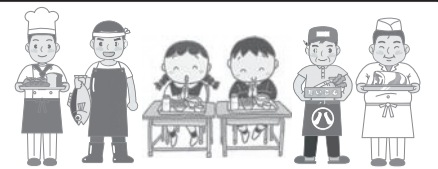
給食アンケート結果

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。「好きな豆の献立」ベスト5を紹介します。

- 1位 ポークビーンズ
- 2位 いりごと大豆のからめ和え
- 3位 ミネストローネ
- 4位 ひよこまめのサラダ
- 5位 ビーンズカレー



6月は食育月間です



家で過ごす時間が増えたことで、食材を選んだり、料理を作ったり、家族で食卓を囲んだり、食と向き合う時間が増えているのではないのでしょうか。食育月間の今日は、毎日の食生活を振り返り、行動に移すよい機会にしましょう。



給食で地産地消

～北九州市の地場産物を味わおう～



<若松区のだまねぎ畑>

たまねぎ

北九州市内産のだまねぎは、若松区と小倉南区で多く生産されています。地元でとれた旬のだまねぎは、今月の給食にも使用しています。右の写真のように、たまねぎのピンと伸びた葉が倒れ始めたら収穫のサインです。

おうちで給食!



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

ポテトスープ

【材料】 4人分

じゃがいも	280g
たまねぎ	160g
サラダ油	小さじ1/2
牛乳	200ml
脱脂粉乳	大さじ2
水	大さじ2
コンソメスープのもと	小さじ2
水	160ml
塩・洋こしょう	少々

【作り方】

- ①じゃがいもは、乱切りにし、水にさらす。
- ②たまねぎは、2cmくし形に切る。
- ③サラダ油を熱し、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ④湯を入れ、あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、やわらかくなるまで煮こむ。
- ⑤④を牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ⑥⑤にとかした脱脂粉乳を入れ、煮る。
- ⑦塩、洋こしょうで味をととのえる。



【6月の給食指導目標】

給食と衛生

給食時にはパンや食器などを手であつかいます。手をきれいに洗い、清潔にしましょう。

◆ 手早く、順序よく洗いましょう。

◆ きれいなハンカチでよくふきましょう。

◆ 手を洗った後は、かみの毛や鼻などをさわらないようにしましょう。

手の洗い方



水でぬらして石けんをつける。

手のひらを洗う。

手のこうを洗う。

指の間を洗う。

指先を洗う。

手首を洗う。

水で洗い流す。

きれいなハンカチでふく。

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。