

令和4年5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)



5月は、子どもの健康や成長を願い、端午の節句にちなんだ料理を知らせたり、春に収穫した食材を取り入れ、春の野菜のおいしさを知らせたりしています。



※今月の英語は「bean sprouts」です。答えは裏面にあります。

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	g
2月	ごはん	○	にしよくごはん しおぶたじる	★ごはん さとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご ぶたにく	にんじん ごぼう ★たけのこ ☆キャベツ ねぎ	二色ご飯は、給食で人気の献立です。いりたまごと、ツナそぼろをご飯に盛り付けて食べましょう。	631	24.6	22.2
6金	むぎごはん	○	カレーライス ミックスフルーツ	★むぎごはん ★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 ★たまねぎ りんご グリンピース みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん)	給食の麦ご飯は、米に対して1割の大麦を加えています。大麦には、おなかの調子を整えるはたらきがあります。	694	19.0	16.4
9月	パン (はんまんむぎ)	○	ミルククリーム チリコンカン ゆでやさいサラダ	☆パン ミックスビーンズ こむぎこ ミルククリーム あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	トマト(かん) にんじん ★たまねぎ どうもろこし ☆キャベツ	福岡県産の小麦を使ったパンをよくかんで食べて、小麦の香りやおいしさを味わいましょう。	711	27.8	31.2
10火	ごはん	○	たけのごはん たまねぎのみそしる かしわもち <small>行事食端午の節句</small>	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも かしわもち	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ みそ ★わかめ	にんじん さやいんげん ★たけのこ いとこんにやく ★たまねぎ	新芽が出るまで古い葉が落ちないかしわの葉を使ったかしわもちには、子孫はん栄の願いがこめられています。	634	20.7	13.0
11水	ちいさい キャロットパン	○	わかめいりかやくうどん キャベツとコーンのソテー まっちゃんムース <small>お楽しみ献立</small>	ちいさいキャロットパン かんめん まっちゃんムース あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく ちくわ ★わかめ	にんじん ★たまねぎ ねぎ ☆キャベツ どうもろこし(ホールかん)	わかめは、昔から日本で食べられている海そうです。給食では、小倉北区の藍島(あいのしま)産のわかめを使っています。	613	20.6	22.3
12木	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものふくめに なっとう キャベツとこまつなのごまあえ	★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 なっとう かつおぶし	にんじん さやいんげん ★こまつな ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱してもこわれにくいのが特ちょうです。	683	25.5	17.8
13金	ごはん	○	ちくわのおちゃんのはあげ にんじんシリシリ(ごまいり) あつあげのみそしる <small>カミカミ献立</small>	★ごはん こむぎこ あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ちくわ まぐろあぶらづけ あつあげ みそ	にんじん ★みずな こなちゃ ★たまねぎ	5月は新茶の季節です。お茶の葉をまぜた衣をつけて、油で揚げたちくわを、よくかんで食べましょう。	688	24.3	21.2
16月	はいがパン	○	チョコだいがクリーム ツナのカレーポテト ミネストローネ	はいがパン ★じゃがいも さとう しろいんげんまめ チョコだいがクリーム あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ フランクフルトソーセージ しらすチーズ	にんじん トマト(かん) ★たまねぎ グリンピース ☆キャベツ どうもろこし	食欲をそそるスパイスのきいたカレーポテトを食べて、元気に過ごしましょう。	719	26.4	31.7
17火	ごはん	○	マーボー豆腐 キャベツのじゃこいため あさりのつくだに	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ あさりのつくだに しらすぼし	にんじん しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ	マーボー豆腐は、中国の四川(しせん)料理です。おし暑い四川地方では、唐辛子や山しよを使う料理がよく食べられています。	658	29.6	19.1
18水	せわりパン	○	チキンサンド キャロットスープ <small>野菜の日献立</small>	せわりパン さとう でんぷん ★じゃがいも あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	新にんじんを使ったキャロットスープは、にこんだ後に牛乳を加えてミキサーにかけ、なめらかに仕上げられています。	615	29.3	20.7
19木	ごはん	○	ししやもフライ ひじきのいために かきたまじる <small>食育の日 和食献立</small>	★ごはん さんおんとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう てんぷら だいず たまご ししやもフライ(こもち) ひじき	にんじん ★みずな ★たまねぎ	ご飯と汁物、おかずを組み合わせた一汁二菜の和食は、栄養や味のバランスがよい組み合わせです。	591	20.3	16.6
20金	ごはん	○	おやこに もやしのごまみそあえ	★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 けいにく あつあげ たまご	にんじん さやいんげん ★たまねぎ ねぎ ☆bean sprouts	もやしのごま酢あえは、食感のよいもやしをすりごまや酢で和えた、人気の野菜料理です。	667	25.7	21.1
23月	くろぎとうパン	○	じゃがいものクリームに やさいのアーモンドいため	くろぎとうパン ★じゃがいも あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう しらすぼし	★こまつな ★たまねぎ グリンピース ☆キャベツ	新じゃがいもを牛乳で煮こみ、仕上げにグリンピースを加えたクリーム煮を食べて、春の食材を味わいましょう。	606	22.4	20.8
24火	ごはん	○	さばのごまに じゃがいものきんぴら すましじる	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも きりふ ごま あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう さば	にんじん ほうれんそう しょうが ★たまねぎ	さばは、古くから日本で食べられている青魚です。縄文時代の遺せきから、さばの骨が発見されています。	672	27.2	21.6
25水	ちいさいパン	○	スライスチーズ ひらめんやきビーフン いりことだいずのからめあえ バナナ	ちいさいパン ひらめんビーフン さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら いりだいず スライスチーズ いりこ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ ねぎ きくらげ バナナ	ビーフンは、タイでよく食べられているお米から作られためんのことです。もちもちとしただん力のある食感が特ちょうです。	624	28.1	21.7
26木	ごはん	○	レバニラいため ワンタンスープ	★ごはん さとう ワンタンめん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー うずらたまご	にら にんじん ★たまねぎ しょうが ☆キャベツ きくらげ	レバーは、貧血を予防する鉄を多くふくみます。にらと一緒に食べることで、体のつかれをとる効果も増します。	680	27.4	22.8
27金	ごはん	○	ひじきのませごはん あじのつみれじる	★ごはん さとう こむぎこ ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン あじ とうふ しらすぼし ひじき	にんじん ★こまつな ほうれんそう しょうが ★たまねぎ	ひじきには、カルシウムや鉄など、成長期に必要な栄養が豊富にふくまれています。ご飯に混ぜて食べましょう。	561	21.4	15.4
30月	パン	○	いちごジャム ハンバーグのオニオンソース やさいスープ	パン いちごジャム ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	たまねぎをじっくりいためて甘みを引き出したオニオンソースは、ハンバーグのおいしさを引き立てます。	634	26.2	21.6
31火	ごはん	○	はっぼうさい あつあげのふくめに アーモンドいりこ	★ごはん でんぷん さとう あぶら ごまあぶら アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら うずらたまご あつあげ	にんじん さやいんげん ★たまねぎ ★たけのこ ☆キャベツ きくらげ ねぎ	アーモンドに豊富にふくまれている食物せんいには、おなかの調子を整えるはたらきがあります。よくかんで食べましょう。	695	27.8	23.9

	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	651	25.0	21.1	375	103	2.8	664	0.51	0.58	30	4.7	2.1
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～

野菜を食べよう!～野菜で朝ごはん～

野菜は、1日350gを目標に食べることがよいとされています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。朝ごはん積極的に野菜を摂り、1日を元気にスタートしましょう。

野菜たっぷりみそ汁



忙しい朝は、キャベツや白菜、小松菜などの火の通りやすい葉物野菜を使うと、調理時間を短くすることができます。また、味がよく、栄養価の高い旬の野菜を使うことで、その時期に必要な栄養素を効率よく摂取できます。今の時期は、新キャベツや新たまねぎなどがおすすめです。

～よくかんで食べよう～

よくかんで食べると、食べ物が細かくなり、消化・吸収を助け、健康な体づくりに役立ちます。よくかんで食べることを意識できるよう、学校給食では毎月「カミカミ献立」の日を設定しています。ご家庭でも、かむ回数が増える固い食べ物を多く取り入れてみてください。



給食では、かむ回数が増える豆類や小魚などの食べ物を献立に取り入れています!

学校給食レシピコンクール

今年度も小学6年生、中学生を対象に学校給食献立レシピコンクールを開催します。

「テーマ」は、「北九州市の地場産食材を使用した給食で食べたい献立」となっています。入賞献立は、実際の給食に登場する予定です。どんどんチャレンジしてくださいね!



給食で地産地消

～北九州市の地場産物を味わおう～

たけのこは、春が旬の野菜です。北九州市では、小倉南区を中心に栽培されており、竹林面積は、約1500ヘクタールと全国有数の広さです。農家の方が、竹林の雑草を取り除いたり、肥料をまいたりして、大切に育てています。

たけのこ



「bean sprouts=もやし」

もやしは、一年を通して栽培されている野菜です。豆類や穀類の種子を、光を当てずに暗い所で発芽させると、白くて太い茎が育ちます。水分を多く含み、シャキシャキとした歯ごたえが特ちょうです。

おうちで給食!

たけのこご飯

【材料】 4人分

米 2カップ(340g)
水 400ml
鶏肉(こま切れ) 40g
油揚げ 20g
にんじん 40g
たけのこの水煮 120g
糸こんにゃく 60g
(冷)さやいんげん 20g

A 三温糖 大さじ1/2
酒 小さじ1
うすくちしょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ①米は洗っておく。
- ②油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんはせん切りにする。糸こんにゃくはゆで、3cm長さに切る。
- ③たけのこは短冊切りにする。さやいんげんはゆで、1cm長さに切る。
- ④米、Aの調味料と水を合わせ、鶏肉、にんじん、たけのこ、糸こんにゃく、油揚げを入れ、炊飯器で炊く。
- ⑤炊き上がったご飯に、さやいんげんを混ぜる。



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【5月の給食指導目標】 給食当番

給食時間は45分間です。みんなで協力して決められた時間内に、準備、食事、後片付けをしましょう。

給食当番は身だしなみに気をつけましょう。

マスク

口と鼻をおおうようにつけましょう。

手・指

つめは短くし、手はきれいに洗いましょう。



ぼうし・三角きん

かみの毛がでないようにしましょう。

エプロン

ボタンはしっかりとめ、ひもはきちんとおすびましょう。

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。