

# 令和5年4月分中学校給食献立表

4月は、新学年を迎えて、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立を取り入れ、楽しく食べることができるようにしています。



※ 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			
		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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ			
13 木	牛肉のしぐれ煮どんぶり	牛肉			★たけのこ しょうが ★cabbage (キャベツ) 糸こんにゃく	★ご飯 砂糖	油	773	23.8	18.4	しぐれ煮は肉と調味料を煮た、つくだ煮風の料理です。ご飯にゆでたキャベツと、しぐれ煮を盛り付けて食べましょう。
	牛乳		☆牛乳								
	白玉すまし汁	かまぼこ		にんじん ★小松菜	たまねぎ		白玉もち				
14 金	ライ麦パン						ライ麦パン	817	32.9	28.1	ライ麦には、体の調子を整えるビタミンや腸の働きをよくする食物繊維が多く含まれています。
	牛乳		☆牛乳								
	ミックスジャム						ミックスジャム				
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも	油			
	ゆで野菜サラダ 甘夏かん(缶)			にんじん	★cabbage (キャベツ) 甘夏かん(缶)			油			
17 月	ご飯					★ご飯		800	25.5	27.6	ししゃもはアイス語で「やなぎの葉」を意味する「ススハム」が語源です。頭からしっぽまで、よくかんで食べましょう。
	牛乳		☆牛乳								
	ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(手持ち)				油				
	ひじきの炒め煮	てんぷら	ひじき	にんじん			三温糖	油			
	五目スープ	鶏肉 うずら卵		にんじん 小松菜	たまねぎ きくらげ ★cabbage (キャベツ)						
18 火	減量ご飯					★減量ご飯		771	30.0	18.3	血うどんは、ちゃんぽんを出前用にアレンジしたことから生まれました。見た目が血に盛った焼きうどんのようだったことが名前の由来です。
	牛乳		☆牛乳								
	さけふりかけ	さけふりかけ									
	血うどん	豚肉 てんぷら		にんじん	★cabbage (キャベツ) きくらげ 白ねぎ どうもろこし(缶)		揚げめん でん粉	油 ごま油			
	焼きギョーザ 大豆入り青のりいりこ	ギョーザ いり大豆	いりこ 青のり					油			
19 水	ご飯					★ご飯		830	34.8	27.3	みそ汁には、あいの島産の天然わかめを使っています。あいの島のわかめは厚みがあり、しっかりとした歯ごたえがあります。
	牛乳		☆牛乳								
	さばのしょうが煮 キャベツとにんじんのごま和え	さば			しょうが ★cabbage (キャベツ)		三温糖 砂糖				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ		たまねぎ		すりごま				
20 木	小さいパン(県産小麦粉)						☆小さいパン(県産小麦粉)	862	39.1	33.1	スパゲッティはでイタリア語で「ひも」という意味です。じっくり煮こんだ調理士さん手作りのミートソースで知えています。
	牛乳		☆牛乳								
	スライスチーズ		スライスチーズ								
	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	豚ひき肉 まぐろ油漬		にんじん	たまねぎ グリンピース ★cabbage (キャベツ)		スパゲッティ 砂糖 でん粉	油			
21 金	カレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご どうもろこし(缶)	★ご飯 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	880	27.8	25.4	カレー粉は18世紀ごろイギリスで作られるようになり、カレー粉を使ったカレーライスが日本に伝わったのは明治時代です。
	牛乳		☆牛乳								
	オムレツ	オムレツ									
	ミックスフルーツ				みかんシロップ漬け パイナップル(缶)						
24 月	ご飯					★ご飯		885	37.2	28.8	あさはりは縄文時代の貝塚で貝がらが見つかるほど古くから食べられており、3～5月ごろにおいしい季節をおかえます。
	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			
	あさりと野菜のドレッシング和え アーモンドいりこ	あさりの佃煮		にんじん	★cabbage (キャベツ)			油 アーモンドいりこ			
25 火	ご飯					★ご飯		852	35.1	28.8	カリカリレバービーンズは、鶏レバーと大豆を香ばしく揚げて、塩とこしょうで味付けされています。
	牛乳		☆牛乳								
	ひじきふりかけ		ひじきふりかけ								
	カリカリレバービーンズ 青のりキャベツ	鶏レバー 大豆	青のり		★cabbage (キャベツ)		小麦粉	油			
	ワンタンスープ	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが きくらげ		ワンタンめん				

★ = 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てみましょう ～

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										
26	水	麦ご飯						★麦ご飯			851	31.5	21.7
		牛乳		☆牛乳									
		納豆	納豆										
		豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 系こんにやく	じゃがいも 三温糖	油					
		もやしのごま酢和え				☆もやし	砂糖	すりごま					
27	木	胚芽パン						胚芽パン			852	32.5	33.4
		牛乳		☆牛乳									
		あまおういちごジャム							あまおういちごジャム				
		ホワイトシチュー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳 シュレットチーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし(缶)	じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン					
		野菜のアーモンド炒め			★小松菜	★cabbage (キャベツ)		アーモンド 油					
28	金	ご飯						★ご飯			789	31.0	24.5
		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 きくらげ 干しいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油					
		シューマイ	シューマイ										
		にんじんシリシリ	まぐろ油漬け		にんじん			油					

	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	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	830	31.8	26.3	424	126	4.2	518	0.70	0.72	37	9.0	2.6
給食の基準量	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5未満

## ～令和5年度の献立について～

学校給食では、心身の健全な発達や望ましい食習慣を習得できるよう、栄養バランスのとれたバラエティ豊かで魅力ある献立を提供し、子どもたちの食に関する知識や関心を深めることができるよう工夫しています。

### 【カミカミ献立】

よくかんで食べる習慣を身につけるため、月1回実施します。



### 【野菜の日献立】

野菜のおいしさを味わうため、月1回実施します。



### 【食育の日 和食献立】

毎月19日の「食育の日」には、日本の食文化を伝えるため、和食献立を取り入れます。



### 【お楽しみ献立】

児童に行ったアンケート結果を参考に、食事を楽しむことを目的として、人気の献立を月1回取り入れます。

### 【学校給食レシピコンクール献立】

市内の中学校1~3年生・小学校6年生を対象に実施した、「学校給食献立レシピコンクール」で入賞した、地場産野菜を使った献立を取り入れます。

## 家庭での食事作りに、献立表を活用しましょう！

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、栄養がバランスよくとれるように毎日の献立を工夫し、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとれるようにしています。

子どもたちの健やかな発育のためには、朝・昼・夕の食事の栄養バランスが大切です。ご家庭での食事作りに、学校給食の献立表をぜひ活用してください。

① 毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、ご家庭での食事作りにご活用ください。

④ 日々の栄養価を知らせます。

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		
21	金	カレーライス <b>お楽しみ献立</b>	鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご どうもろこし(缶)	★ご飯 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	880	27.8	25.4
		牛乳		☆牛乳					カレー粉は18世紀ごろイギリスで作られるようになり、カレー粉を使ったカレーライスが日本に伝わったのは明治時代です。		
		オムレツ	オムレツ								
		ミックスフルーツ			みかん(缶) パインアップル(缶)						

② 毎日の献立の材料を、体内での働きによって6つに分けています。食べ物を偏りなく食べることができるように、ご家庭での食材選びの参考にしてください。

③ ひとくちメモでは、「食品や献立の特徴」「多く含まれる栄養素」「月々の行事食」など、毎日「栄養や食」についての情報をお知らせします。ご家庭でも、日々の話題にしてもらえればと思います。

### 令和5年度の献立表の紹介！

5月の献立表から、「給食ができるまで」をテーマに記事を掲載します。



Q:どんなことが載るの？

A:毎月、みなさんのもとに給食が届くまでの過程(献立作成から調理までの様子)を詳しく紹介していきます。

### 食とSDGs

今年度は、SDGs(持続可能な開発目標)の視点から、食に関する様々な情報を発信します。

〈今年度発信する情報〉

- ・水の大切さ ・地産地消
- ・食品ロス ・生活習慣病
- ・世界の現状と私たちにできること 等



### おうちで給食！

#### にんじんシリシリ



【材料】4人分

- まぐろ油漬け 20g
- にんじん 140g
- サラダ油 小さじ1
- みりん 小さじ1/3
- しょうゆ(こいくち) 小さじ1と1/2

【作り方】

- ① サラダ油を熱し、にんじんを炒める。
- ② しょうゆ(こいくち)とみりんで調味し、炒める。
- ③ まぐろ油漬けを加えて、炒める。



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

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。