

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

上段:小学部 下段:中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの			
14	金	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのケチャップソース やさいスープ ぶどうゼリー	パン チョコアンドホワイト さとう ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん たまねぎ ★キャベツ	643	23.7	25.0
						765	29.0	26.2
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのしぐれにどんぶり すましじる ヨーグルト	★ごはん さとう あぶら ふ	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★わかめ ヨーグルト	ごぼう しょうが ★キャベツ ★こまつな たまねぎ	606	20.3	18.8
						739	24.5	22.5
18	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム さらうどん あげギョーザ	キャロットパン りんごジャム ちゅうかめん てんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ギョーザ	にんじん ★キャベツ きくらげ しろねぎ	649	23.7	26.8
						880	31.3	35.6
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのおかかに キャベツとにんじんのごまあえ きぬさやのみそしる	★ごはん さとう ごま じゃがいも	☆ぎゅうにゅう さばのおかかに あつあげ みそ	にんじん ★キャベツ きぬさや	645	28.9	21.9
						807	35.9	26.9
20	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ミートソーススパゲッティ ツナサラダ あまおういちごゼリー	パン スパゲッティ さとう てんぷん あぶら あまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ あいびぎにく まぐるあぶらづけ	にんじん たまねぎ グリンピース ★キャベツ	641	26.3	23.2
						846	34.7	29.8
21	金	ごはん ぎゅうにゅう ナゲットカレー ミックスフルーツ	★ごはん こむぎこ さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット	にんじん たまねぎ りんご グリンピース みかん(かん) おうとう(かん)	587	15.3	17.2
						765	19.6	22.6
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために ごもくスープ	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんどう	☆ぎゅうにゅう てんぷら ひじき ししゃもフライ(こもち) けいにく	にんじん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ きくらげ	577	16.8	21.1
						729	21.5	25.6
25	火	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム レパールのケチャップに あおのりキャベツ ワンタンスープ	パン ココアクリーム さとう あぶら ウェーブワンタン	☆ぎゅうにゅう とりレパール あおのり	しょうが ★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ はくさい きくらげ	564	26.6	18.8
						722	33.7	22.8

★=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。

～ みんなで食育をすすめましょう ～

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。

③ 日々の栄養価をお知らせします。

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
14	金	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのケチャップソース やさいスープ ぶどうゼリー	パン チョコアンドホワイト さとう ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん たまねぎ ★キャベツ	643	23.7	25.0
						765	29.0	26.2

② 毎日の献立の材料を、体内でのはたらきによって3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。

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。