

# 令和5年6月分小学校給食献立表



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	こんだて	ざいりょう			エネルギー		
			おもにエネルギーの もとなるもの	おもにからだを つくるもとなるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるもの	kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	木	パン ぎゅうにゅう チョコだいきり 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 チョコだいきり ごむぎこ ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう だいきり プレスハム とうふ ★わかめ	にんじん グリンピース ★たまねぎ しろねぎ	657	24.6	28.5
						5つの食材を甘いいたれで からめた五色からめ和えを、 五感を使って味わいましょう。		
2	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう きりぼしだいこんとあつあげのうまに 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 かつおぶし ぶたにく あつあげ いわしミニボール	にんじん きりぼしだいこん ★こまつな ★たまねぎ ☆えのきだけ	673	30.0	20.3
						冬に多くとれるだいこんを干 して作る切り干しだいこんは、 知恵が詰まった保存食です。		
5	月	むぎごはん <b>歯と口の健康週間</b> ぎゅうにゅう ごぼうとけいにくのいために うめぼし じゃがいものみそじる	★むぎごはん さとう あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ みそ	ごぼう こんにやく うめぼし にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	621	21.5	14.3
						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。		
6	火	ナン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ピーンズカレー <b>お楽しみ献立</b> かんでんいりミックスフルーツ	☆ナン ミックスピーンズ ★じゃがいも ごむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりひきにく かんでん(かん)	にんじん ★たまねぎ りんご ほしぶどう パイナップル(かん) おうとう(かん) みかん(かん)	609	20.9	18.2
						福岡県産の小麦粉を使った ナンは、香りの良さ、もちも ちとした食感が特ちょうです。		
7	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら ひじきのいために ちゅうかスープ	★ごはん あぶら さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら(こもち) だいきり てんぷら ひじき かまぼこ うずらたまご	にんじん ★こまつな ☆キャベツ ★たまねぎ きくらげ	616	20.6	19.5
						給食に登場するひじきは、芽 の先のやわらかい部分で 「芽ひじき」と呼ばれていま す。		
8	木	はいがパン ぎゅうにゅう はちみつ 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 はちみつ てんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ	にんじん green pepper(ピーマン) ★たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ きくらげ	633	25.7	23.3
						ピーマンは、唐辛子を意味す るフランス語のpement(ピ マン)が由来と言われていま す。		
9	金	ごはん ぎゅうにゅう ひきにくとあつあげのにも ナムル	★ごはん さとう てんぷん あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ	にんじん ★たまねぎ きくらげ しろねぎ ☆もやし	648	25.7	21.8
						今日の献立は、暑い時期で も食欲が出るよう、豆板じゃ んでピリッと辛い味付けに仕 上げています。		
12	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに キャベツのおこんぶいため	★ごはん さとう てんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ しおこんぶ	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 ☆キャベツ	602	23.7	17.3
						キャベツの塩こんぶいため は、塩こんぶの塩味とうま味 がキャベツに合います。		
13	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ハンバーグのトマトソース コーンチャウダー	パン りんごジャム さとう オリーブあぶら ★じゃがいも マーガリン しろはなめしろういんげんまめ ペースト	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	★トマト トマト(かん) にんじん とうもろこし(かん) ★たまねぎ	703	30.3	25.6
						北九州市でとれたトマトを 使ったトマトソースです。地元 の食材を味わいましょう。		
14	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツとこまつなじゃこいため	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご しらすばし	にんじん さやいんげん ★たまねぎ しろねぎ ★こまつな ☆キャベツ	646	26.3	19.8
						小松菜には、成長期に欠か せない鉄やカルシウムが多く ふくまれています。		
15	木	パインパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ アーモンドサラダ	パインパン ★じゃがいも あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいきり ふんまつチーズ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	662	28.6	25.5
						アーモンドにふくまれるビタミ ンEは皮ふやねんまくを健康 に保つ働きがあります。		

★=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 ～

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー	たんぱく質	脂質					
			おもにエネルギーの もとなるもの	おもにからだを つくるもとなるもの	おもにからだのちょうしを とどめるもとなるもの	kcal	g	g	ひとくちメモ				
16	金	きたきゅうしゅうやさいいっぱいドライカレー (おぎごはん) ぎゅうにゅう ジャーマンポテト <b>野菜の日 献立</b>	★おぎごはん でんぷん あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう とりひきにく ベーコン	にんじん ★こまつな ★トマト しょうが ★たまねぎ ★たけのこ	619	19.9	15.1	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。				
19	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに ゆかりあえ たまねぎのみそしる <b>食育の日 和食献立</b>	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	しょうが しそこ ☆キャベツ こまつな ★たまねぎ	697	30.4	22.6	しそ粉とすししょうゆをキャ ベツと和えたゆかり和えは人 気の野菜料理です。				
20	火	キャロットパン ぎゅうにゅう ツナじゃがいも なつやさいスープ アーモンドいりこ	キャロットパン ★じゃがいも あぶら アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう まぐろスープに ベーコン だいた	にんじん トマト(かん) ★たまねぎ とうがん とうもろこし	638	24.4	28.0	冬がんとトマトなどの夏野菜 には、体にこもった熱を下げ る働きがあります。				
21	水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ キャベツとにんじんのごまあえ かぼちゃのみそしる <b>カミカミ献立</b>	★ごはん あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう あじフライ あぶらあげ みそ	にんじん ☆キャベツ かぼちゃ ★ほうれんそう ★たまねぎ	660	23.5	20.1	初夏に旬(しゅん)をおかえ るあじは、味の良さが名前の 由来と言われています。				
22	木	ちいさいくろざとうパン(コッペがた) ぎゅうにゅう おきなそば にんじんシリシリ(ごまいり) れいとうパン <b>沖縄県の郷土料理</b>	ちいさいくろざとうパン ちゅうかめん くろざとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ まぐろスープに	にんじん ★たまねぎ しろねぎ パインアップル(なま)	727	27.1	30.9	やわらかくなるまでじっくり煮 こんだぶた肉をのせた沖縄 そばを味わいましょう。				
23	金	こまつなとトマトのピザライス ぎゅうにゅう ABCスープ せとうちレモンゼリー <b>小学生レシビコンクール 献立</b>	★ごはん さとう あぶら マカロニ ★じゃがいも せとうちレモンゼリー	☆ぎゅうにゅう とりひきにく きざみチーズ	★こまつな ★トマト トマト(かん) ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ バジル	617	20.0	13.1	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 ザ味の混ぜご飯です。				
26	月	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう あつあげのふくめに あおりのいりこ	★ごはん さとう でんぷん ごまあぶら 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 あおりの	にんじん しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ さやいんげん	687	29.7	22.4	厚揚げは、味がしみこみやす く形くずれしにくいので、煮物 や炒め物などに使われます。				
27	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ツナソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため すいか	ちいさいパン スパゲッティ さとう でんぷん あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ まぐろスープに しらすばし	にんじん トマト(かん) ★たまねぎ ☆セロリー ★こまつな ☆キャベツ すいか	575	25.7	18.0	水分が多く、ほどよい甘さの すいかは、暑い時期の水分 補給に役立ちます。				
28	水	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが もやしのごまみそあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しょうが ★たまねぎ いとこんにやく ☆もやし	600	19.9	14.8	もやしは、緑豆、大豆などの 豆を水にひたし、光を当てず に発芽させたものです。				
29	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム カリカリレバービーンズ しらすいりあおりのキャベツ はるさめスープ	パン いちごジャム こむぎこ あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー だいた しらすばし あおりの うずらたまご	☆キャベツ にんじん にら ★たまねぎ きくらげ	711	32.8	30.4	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。				
30	金	あざりとツナのひじきごはん ぎゅうにゅう うちこみじる アセロラゼリー	★ごはん さとう あぶら うどん さといも アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう あざりのつくだに まぐろあぶらづけ ひじき けいにく	★こまつな にんじん ☆キャベツ ☆しめじ しろねぎ	601	19.4	11.8	アセロラには、疲労回復に効 果のあるビタミンCが多くふく まれています。				

	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	646	25.0	21.0	373	102	2.9	272	0.51	0.55	32	6.8	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



## 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。