

8・9月は、暑い時期に体の調子を整える野菜を取り入れ、夏の疲れから体を回復させたり、月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたりしています。また、減塩月間にちなんで、だしを利かせた和食の献立を通して減塩の工夫を知らせます。



※ 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 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 | | | | |
| 8/29 火 | 小さい米粉パン(県産小麦粉) | | | | | | ☆米粉パン | | | | |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | 795 | 33.6 | 26.1 |
| | トマトソースペンネ | まぐろ油漬け | | トマト にんじん トマト(缶) | たまねぎ グリンピース | マカロニ 砂糖 | 油 | | | | |
| | 小松菜とコーンのソテー 甘夏かん(缶) | | | ★小松菜 | どうもろこし(缶) | でん粉 | 油 | | | トマトソースペンネに使われているペンネは、イタリアのパスタの一種でペン先のような形をしています。 | |
| 8/30 水 | 豚肉とんぶり | 豚肉 | | | たまねぎ 糸こんにゃく | ★ご飯 砂糖 | 油 | | 758 | 26.0 | 16.2 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | 五目はるさめスープ | かまぼこ | | にんじん 小松菜 | キャベツ たまねぎ | はるさめ | | | | | |
| | 冷凍みかん | | | みかん | きくらげ | | | | | 糸こんにゃくは、こんにゃく芋という芋からできています。小さい穴に通して糸状に形成します。 | |
| 8/31 木 | ナン(県産小麦粉) | | | | | ☆ナン | | | 791 | 34.8 | 22.8 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | チリコンカン | 豚ひき肉 大豆 | | トマト(缶) | たまねぎ グリンピース | ミックスピーズ | 油 | | | | |
| | 野菜ソテー ヨーグルト | ベーコン | | にんじん ピーマン | キャベツ | レンズ豆 だん粉 | 油 | | | 今が旬のピーマンには、カリウムとビタミンCが多く含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみ解消に効果的です。 | |
| 9 金 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | | 843 | 36.2 | 27.3 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | 麻婆豆腐 | 豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ | | | しょうが 白ねぎ | 砂糖 だん粉 | 油 ごま油 | | | | |
| | 焼きギョーザ | ギョーザ | | | | | 油 | | | | |
| | 野菜のオイスターソース炒め アーモンドいりこ | | | にんじん | キャベツ | | 油 | | | アーモンドいりこ | |
| 4 月 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | | 851 | 35.2 | 30.4 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | ひじきふりかけ | | | ひじきふりかけ | | | | | | | |
| | シアチャンドウフ風厚揚げの炒め物 にんじんシリシリ(ごま入り) | 鶏ひき肉 厚揚げ | | にんじん 小松菜 | たまねぎ ★たけのこ | 砂糖 だん粉 | 油 | | | シリシリとは、沖縄の方言で千切りという意味です。にんじんの甘味をいかして作っています。 | |
| 5 火 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | | 853 | 30.8 | 30.9 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | 鮭のタルタルソース | 鮭 | | | | | タルタルソース | | | | |
| | じゃがいものインド風煮 もずくスープ | 豚ひき肉 うずら卵 | | にんじん | しょうが たまねぎ ☆えのきだけ たまねぎ | じゃがいも 砂糖 | 油 | | | もずくという名前は、他の藻類に付着することから、「藻付く」に由来していると言われています。 | |
| 6 水 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | | 718 | 26.9 | 14.9 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | 五目厚焼卵 | 五目厚焼卵 | | | | | | | | | |
| | かぼちゃのそぼろ煮 うちこみ汁 バリバリいりこ | 鶏ひき肉 てんぷら | | pumpkin(かぼちゃ) にんじん 小松菜 | しょうが たまねぎ 干しいたけ | 三温糖 うどん | 油 | | | かぼちゃは英語で「pumpkin」と言います。収穫時期は6月から9月です。栄養価を損なわず冬まで保存できる野菜です。 | |
| 7 木 | 小さいパン(県産小麦粉) | | | | | ☆小さいパン | | | 833 | 37.8 | 31.8 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | スライスチーズ | | | | | | | | | | |
| | 中華ミートソーススパゲッティ キャベツのアーモンド炒め | 豚ひき肉 みそ | | にんじん | たまねぎ ★なす 白ねぎ 干しいたけ しょうが | スパゲッティ 三温糖 だん粉 | 油 ごま油 | | | アーモンドには、ビタミンEが多く含まれています。血管の酸化を防ぎ、老化の予防に効果的です。 | |
| 8 金 | ビーフカレーライス | 牛肉 | | にんじん | たまねぎ りんご グリンピース | ★ご飯 じゃがいも 小麦粉 | 油 マーガリン | | 901 | 27.7 | 29.2 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | チーズオムレツ | チーズオムレツ | | | | | | | | | |
| | 寒天入りミックスフルーツ | | | 寒天(缶) | パインアップル(缶) 黄桃(缶) みかん(シロップ漬) | | | | | カレーライスに使われるカレー粉の香りや辛味は、食欲を増進させ、夏バテを予防します。 | |
| 11 月 | 麦ご飯 | | | | | ★麦ご飯 | | | 848 | 30.5 | 21.5 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | ピリ辛肉じゃが | 豚肉 | | にんじん | しょうが たまねぎ 糸こんにゃく | じゃがいも 三温糖 | 油 | | | | |
| | 納豆 キャベツのごま酢炒め | 納豆 かつお節 | | | キャベツ | 砂糖 | ごま油 | | | ピリ辛肉じゃがに使われている豆板じゃんにには発汗作用があり、汗と共に身体にこもった熱を外に出し、熱中症を予防します。 | |
| 12 火 | パン | | | | | パン | | | 813 | 29.1 | 32.8 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | 黒豆きなこクリーム | | | | | | 黒豆きなこクリーム | | | | |
| | ポテのチーズ煮 肉団子とうずら卵のスープ | ベーコン ミートボール うずら卵 | | きざみチーズ | にんじん ★小松菜 | しょうが たまねぎ きくらげ | じゃがいも | マーガリン | | | きくらげは、歯ごたえのある食感が特徴のきのこです。鉄や食物繊維、骨の形成に必要なビタミンDが豊富です。 |

★ = 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 | | | | | | | | | | |
| 13 水 | あさりとツナのひじきご飯 | あさりの佃煮 まぐろ油漬け | ひじき | にんじん | えだ豆 | ★ご飯 砂糖 | 油 | 848 | 31.7 | 29.7 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | ししゃもの天ぷら | | ししゃもの天ぷら(子持ち) | | | | 油 | | | |
| | 塩豚汁 | 豚肉 | | にんじん | ごぼう キャベツ ☆しめじ 白ねぎ | | | | | あさりとツナのひじきご飯は、あさりとひじきでたっぷりの鉄が摂れます。ツナを入れることで、食べやすく仕上げられています。 |
| 14 木 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 841 | 39.3 | 25.5 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | 焼のり | | 焼のり | | | | | | | |
| | いわしのみりん干し | いわしのみりん干し | | | | | | | | 昆布とかつお節からとった香り高いだし汁に、鶏肉のうま味が染み出た冬瓜のすまし汁です。味わって食べましょう。 |
| 15 金 | 切り干しだいこんと厚揚げのうま煮 | 豚肉 厚揚げ | | にんじん さやいんげん | 切り干しだいこん | 三温糖 | 油 | | | |
| | 冬瓜と鶏肉のすまし汁 | 鶏肉 | | にんじん 小松菜 | 冬瓜 | でん粉 | | | | |
| | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 901 | 40.6 | 24.3 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| 19 火 | 魚のピザソース焼き | シイラ | シュレットチーズ | | | | | | | |
| | ツナじゃがいも | まぐろ油漬け | | | たまねぎ | じゃがいも | 油 | | | |
| | 夏野菜スープ | ベーコン | | にんじん ピーマン トマト(缶) | たまねぎ キャベツ とうもろこし | レンズ豆 | 油 | | | スープに使われている夏が旬の野菜は、ビタミンが豊富で水分をたっぷり含んでおり、火照った体を冷ましたり、夏バテを解消したりする効果があります。 |
| | ブルーーン | | | | ブルーーン | | | | | |
| 20 水 | カレー味のガバオ風ライス | 鶏ひき肉 厚揚げ | | ★小松菜 パセリ | しょうが たまねぎ ★たけのこ | ★ご飯 砂糖 でん粉 | 油 | 792 | 25.2 | 21.3 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | ポテトリヨネーズ | | | | たまねぎ | じゃがいも | マーガリン | | | ガバオは、タイの料理です。ガバオとはハーブの仲間です。 |
| | ムース | | | | | ムース | | | | |
| 21 木 | パン | | | | | パン | | 877 | 32.9 | 33.0 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | チョコ大豆クリーム | | | | | チョコ大豆クリーム | | | | |
| | フィッシュフライ | ホキフライ | | | | 油 | | | | 今日はお楽しみ献立です。給食で人気のフィッシュフライは、ホキという白身魚をフライにしています。サクサクした食感を楽しみましょう。 |
| 22 金 | コーンチャウダー | ベーコン 豆乳 | 脱脂粉乳 | にんじん | とうもろこし(缶) たまねぎ | じゃがいも | マーガリン | | | |
| | ミニみかんゼリー | | | | | ミニみかんゼリー | | | | |
| | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 745 | 25.8 | 20.2 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| 25 月 | 回鍋肉(ホイコーロー) | 豚肉 みそ | | にんじん ピーマン | キャベツ きくらげ 白ねぎ | 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | | | 給食で初登場の回鍋肉は、中国の四川料理の一つです。食欲が落ちやすい夏にたくさん野菜が食べられるような、ピリ辛なみそ味の料理です。 |
| | ショールンボウ | ショールンボウ | | | | | | | | |
| | チンゲンサイのスープ | 鶏卵 | | チンゲンサイ | たまねぎ きくらげ ☆えのきだけ | でん粉 | ごま油 | | | |
| | マカロニあべ川 | きなこ | | | | マカロニ 砂糖 | | 844 | 30.1 | 23.6 |
| 26 火 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 885 | 38.1 | 31.6 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | カリカリレバーピーンズ | 鶏レバー 大豆 | | | | 小麦粉 | 油 | | | レバーと大豆をからっと油で揚げて、かみ応えのある料理に仕上げられています。よくかむことを意識して食べましょう。 |
| | 豆腐の中華風スープ | 豚肉 豆腐 | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ きくらげ | | ごま油 | | | |
| 27 水 | 冷凍みかん | | | | みかん | | | | | |
| | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 839 | 28.5 | 28.8 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | 牛肉と卵の物炒め物 | 牛肉 鶏卵 | | ピーマン | しょうが | 砂糖 はるさめ | 油 ごま油 | | | 牛肉を旬のピーマンやはるさめ、いり卵と一緒に炒め、ごま油で香りよく仕上げられています。はるさめのつるつとした食感を楽しみながら味わいましょう。 |
| 28 木 | いわしかりかりフライ | | いわしかりかりフライ | | | | 油 | | | |
| | ワンタンスープ | | | にんじん | たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ | ワンタンめん | | | | |
| | チーズ | | チーズ | | | | | | | |
| | 減量ご飯 | | | | | ★減量ご飯 | | 840 | 35.4 | 20.2 |
| 29 金 | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | 胚芽ふりかけ | | | | | 胚芽ふりかけ | | | | |
| | 焼きそば | 豚肉 てんぷら | | にんじん | たまねぎ キャベツ もやし | 中華めん | 油 | | | 大豆は、蒸したり煮たりして食べるほか、みそ、しょうゆ、豆腐など様々な加工品となり、食卓に登場しています。日本の食生活には欠かせない食品です。 |
| | 大豆入り青のりいりこ | いり大豆 | いりこ 青のり | | | 砂糖 | 油 | | | |
| 29 金 | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| | ツナそばろご飯 | まぐろ油漬け | | | | ★ご飯 砂糖 | ごま | 907 | 30.7 | 28.5 |
| | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | 厚焼卵 | 厚焼卵 | | | | | | | | 月が最も美しく見える「十五夜」にちなんで献立です。団子やささいもを供えて豊作に感謝する風習があります。今年の十五夜は今日、9月29日です。 |
| 月見汁 | かまぼこ | | pumpkin(かぼちゃ) にんじん ほうれんそう | 白ねぎ | 白玉粉 さといも | | | | | |
| お月見ゼリー | | | | | お月見ゼリー | | | | | |

| | 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 | 832 | 32.2 | 25.9 | 427 | 125 | 4.0 | 362 | 0.73 | 0.67 | 36 | 8.1 | 2.7 |
| 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 |

給食ができるまでの紹介 ～物資共同購入委員会 編～



「献立委員会」で決定された献立に基づいて、使用する食材を決定するために物資の調達を行っている(公財)北九州市学校給食協会が、「物資共同購入委員会」を毎月開催しています。



試食による審査の様子

この委員会では、各納入業者から物資が提出され、教育委員会が定めた物資規格に基づいて書類審査や調理テストを行い、各委員によって、味や香り、食べやすさ等を審査します。

塩そばは脂がのっていて、塩気もちょうどよいね。

委員は、PTA 代表者をはじめ、校長、教頭、教諭、栄養教諭、給食監理士、保健所職員など様々な立場から安心・安全でおいしい食材を選ぶようにしています。

給食献立アンケート結果

昨年度、北九州市の中学2年生(現3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 ミネストローネ
- 3位 魚と大豆のみそがらめ
- 4位 ひよこ豆のサラダ
- 5位 大学豆



アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させています。

9月は北九州市減塩普及月間です

北九州市では、健康づくりや生活習慣病の予防のため、「減塩」の普及に向けた取組を行っています。

学校給食では、かつお節・昆布・いりこなどを使ってだしをとっています。だしの味を生かすことで、塩分が控えめでもおいしく食べることができます。また、みそ汁などの汁物に実(具)をたっぷり入れると、汁の量が少なくてすみます。

家庭でも、うす味(=減塩)を心がけましょう。



レシピコンクール入賞献立



カレー味のガパオ風ライス

昨年度 沼中学校(1年)^{さかぐち なつみ}坂口 奈津実 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 | | カレー粉 | 小さじ 1/2 |
| 鶏ひき肉 | 80g | A | 砂糖 | 小さじ 1/3 |
| しょうが | 5g | | 中濃ソース | 小さじ 2 |
| ガーリックパウダー | 少々 | | オイスターソース | 大さじ 1/2 |
| サラダ油 | 小さじ 1 | | 乾燥バジル | 少々 |
| 厚揚げ | 100g | | 〈水溶性片栗粉〉 | |
| たまねぎ | 170g | | 片栗粉 | 大さじ 1 |
| たけのこ(水煮) | 40g | | 水 | 大さじ 2 |
| 小松菜 | 70g | | 塩・こしょう | 少々 |

【作り方】

- ① しょうが、たまねぎはみじん切りにする。厚揚げは熱湯をかけ、1cm角切りにする。たけのこは1cm角切りにする。小松菜は1cmに切り、ゆで、水出し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉、しょうが、ガーリックパウダーを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、たけのこを入れ、炒める。
- ④ Aで調味し、厚揚げ、小松菜を入れ、煮る。煮えにくい場合は水(分量外)を少量加える。
- ⑤ 水溶性片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 乾燥バジルを入れ、塩、洋こしょうで味をととのえる。
- ⑦ ご飯の上に⑥の具を盛り付ける。

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。