

5月は、子どもの健康や成長を願い、端午の節句になんだ料理を知らせます。また、春に収穫した食材を取り入れ、野菜のおいしさを知らせます。



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	こんだて(そしやく食)
			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		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに ナムル チーズ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ チーズ	にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ きくらげ ★ほうれんそう ☆キャベツ	625	なんぼん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに ナムル チーズ
						780	
2	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム カレーポテト ミネストローネ	パン チョコだいちずクリーム じゃがいも さとう あぶら マカロニ あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	にんじん ★たまねぎ グリーンピース トマト(かん) ☆キャベツ	626	パン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム カレーポテト ミネストローネ
						787	
8	月	ごもくずし ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる こどものひゼリー	★ごはん さとう じゃがいも こどものひゼリー(りんご・ とうにゅうレモン・サイダー)	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ しらすぼし あつあげ みそ ★わかめ	にんじん ごぼう ほししいたけ ★たまねぎ しろねぎ	585	なんぼん ぎゅうにゅう ごもくずし じゃがいものみそしる こどものひゼリー
						729	
9	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう マーガリン やきビーフン ポークシューマイ バナナ	ちいさいキャロットパン マーガリン ビーフン あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ポークシューマイ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ パナナ	640	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう マーガリン やきビーフン ポークシューマイ バナナ
						820	
10	水	ごはん ぎゅうにゅう おちやふりかけ きりぼしだいこんとあつあげのうまに むらくもじる アセロラゼリー	★ごはん おちやふりかけ さんおんとう あぶら てんぷん アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ けいにく たまご	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ★ほうれんそう ★たまねぎ	624	なんぼん ぎゅうにゅう おちやふりかけ じゃがいもとうふのうまに むらくもじる アセロラゼリー
						778	
11	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム フランクソーセージのケチャップに キャロットスープ ぶどうゼリー	パン ミックスジャム さとう あぶら じゃがいも マーガリン ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ だっしふんにゅう	にんじん ★たまねぎ グリーンピース	642	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ぎょにくソーセージのケチャップに キャロットスープ ぶどうゼリー
						820	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい あげギョーザ にまめ	★ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら きんときまめ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ギョーザ	にんじん ☆チンゲンサイ ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ	595	なんぼん ぎゅうにゅう はっぽうさい あげギョーザぎんあん にまめ
						788	
15	月	にしよくごはん ぎゅうにゅう しおぶたじる ムース	★ごはん さとう ごま あぶら ムース	☆ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ たまご ぶたにく	にんじん ごぼう ☆キャベツ しろねぎ	638	なんぼん ぎゅうにゅう にしよくごはん しおぶたじる ムース
						789	
16	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ じゃがいものクリームに ゆでやさいサラダごまふうみ	パン じゃがいも あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ベーコン	★たまねぎ グリンピース にんじん ☆キャベツ	591	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ じゃがいものクリームに ゆでやさいサラダごまふうみ
						771	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ こまつなとキャベツのじゃこいため	★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 しらすぼし	しょうが ★たまねぎ しろねぎ ★こまつな ☆キャベツ	575	なんぼん ぎゅうにゅう マーボーどうふ こまつなとキャベツのじゃこいため
						729	

★＝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	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	こんだて(そしゃく食)
			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しをととのえるものになるもの		
18	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム カレーうどん やさいソテー りんごゼリー <b>お楽しみ献立</b>	☆ちいさいパン(けんさんこむぎこ) いちごジャム うどん こむぎこ さとう あぶら マーガリン りんごゼリー	☆ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ピーマン ☆キャベツ	557	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム カレーうどん やさいソテー りんごゼリー
						735	
19	金	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 かきたまじる <b>食育の日 和食献立</b>	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんどう ふ てんぷん	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき たまご	にんじん ★こまつな ★たまねぎ	606	なんぼん 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 かきたまじる
						775	
22	月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ レバーのあまずに ワタンスープ ヨーグルト	★ごはん さとう てんぷん ウェーブワフタン	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ とりレバー ヨーグルト	にんじん ★たまねぎ しょうが ☆キャベツ きくらげ	633	なんぼん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ レバーのあまずに ワタンスープ ヨーグルト
						776	
23	火	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム チリコンカン ツナサラダ	パン ミルククリーム あかいんげんまめ こむぎこ あぶら	☆ぎゅうにゅう ふたひきにく まぐろあぶらづけ	トマト(かん) ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	703	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム チリコンカン ツナサラダ
						887	
24	水	カレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★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 ふたにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリーンピース みかん(かん) おうとう(かん)	610	なんぼん ぎゅうにゅう カレーライス ミックスフルーツ
						778	
25	木	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ハンバーグのオニオンソース やさいスープ	パン ココアクリーム マーガリン じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	601	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ハンバーグのオニオンソース やさいスープ
						767	
26	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	614	なんぼん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう にくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ
						760	
29	月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ ごもくスープ まっちゃんムース	★ごはん こむぎこ てんぷん さんおんどう あぶら まっちゃんムース	☆ぎゅうにゅう ホキ みそ	しょうが にんじん ★こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	634	なんぼん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ ごもくスープ まっちゃんムース
						779	
30	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ビーンズシチュー アーモンドサラダ	パン りんごジャム あかいんげんまめ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	607	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ビーンズシチュー アーモンドサラダ
						791	
31	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ うちこみじる	★ごはん うどん	☆ぎゅうにゅう きざみのり けいにく てんぷら さばのみそに	☆キャベツ にんじん ★こまつな ★たまねぎ ほししいたけ	600	なんぼん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ うちこみじる
						760	

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準量)	小学部	615 (620)	23.1 (20.2~31.0)	20.8 (13.8~20.7)	360 (330)	94 (48)	2.9 (3.0)	290 (200)	0.51 (0.40)	0.55 (0.40)	41 (25)	6.3 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	780 (790)	29.4 (25.7~34.5)	25.6 (17.6~26.3)	404 (430)	125 (114)	3.7 (4.5)	405 (300)	0.67 (0.50)	0.65 (0.60)	51 (35)	8.8 (7.0以上)	2.7 (2.5未満)
	高等部	780 (790)	29.4 (25.7~34.5)	25.6 (17.6~26.3)	404 (340)	125 (124)	3.7 (4.0)	405 (310)	0.67 (0.50)	0.65 (0.60)	51 (35)	8.8 (7.5以上)	2.7 (2.5未満)

## 給食ができるまでの紹介 ～献立作成編～



「栄養バランスのとれた魅力あるおいしい給食」を提供するため、約1年前から、献立作りの準備を始めています。給食を提供する4か月前に栄養教諭が献立の案を作り、その案をもとに、医師をはじめ、学校の先生や保護者の方、給食調理士など、たくさんの専門家の方からの意見をいただきながら、何度も会議を重ねて献立を決定します。



特に成長期に必要なカルシウムや鉄、ビタミン類をしっかり摂れるように、様々な食材を組み合わせています。(ご家庭では摂りにくいカルシウムやビタミン類は、必要量の約3分の1から2分の1が摂れるようにしています。)

毎月特色のある献立となるように、給食アンケート結果で児童生徒に人気のある「お楽しみ献立」や、旬の食材や地場産物を使った「野菜の日献立」、和食のよさを生かした「食育の日和食献立」、昔から伝えられてきた行事食や日本各地の郷土料理を取り入れ、食べず嫌いにならないように調理方法を工夫した献立を考えています。

### そしゃく食(軟飯)

軟飯とは、口の中で噛んでまとまりやすいように、少し軟らかく炊いたご飯です。冷めても普通のご飯より軟らかい状態が保てます。軟飯は、普通のご飯に比べ、口の中でかゆ状になりやすく、正しい嚥下(食べ物を飲み込む動きのこと。口の中にある食塊を胃まで送り込む過程を意味する。)の獲得につながります。

給食では「口唇の力で食べ物を取り込む」練習に軟飯を使用します。スプーンに押し付けた軟飯を上唇で取り込む動きを練習しています。

数口ずつでもこの練習を続けることで、口の周りの筋肉を鍛え、口唇の使い方を学習することができます。

#### 軟飯の炊き方

米を洗米し、米60g(小学部3、4年生の量)に水140ccの割合で、ご飯と同じように炊きます。炊飯器や炊き方によって、炊きあがりに少し差があります。



軟飯は、各学校で炊飯したものを提供しています。

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。