

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	たんぱく質	脂質
			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	おもにからだのちょうしをととのえるものになるもの	kcal	g	g
1	木	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう あつあげのふくめに あおのりいりこ	★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 あおのり	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
2	金	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが もやしのごまずあえ	★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
5	月	パン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム 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 チョコだいたずクリーム こむぎこ ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう だいたず 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
6	火	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
7	水	ナン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ビーンズカレー かんでんいりミックスフルーツ	☆ナン ミックスビーンズ ★じゃがいも こむぎこ 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 パインアップル(かん) おうとう(かん) みかん(かん)	609	20.9	18.2
8	木	むぎごはん 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
9	金	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) だいたず 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
12	月	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 しろはなまめしろいんげんまめ 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 どうもろこし(かん) ★たまねぎ	703	30.3	25.6
13	火	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 かぼちゃのみそじる	★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
14	水	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ アーモンドサラダ	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 だいたず ふんまつチーズ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	662	28.6	25.5
15	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツとこまつなのじゃこいため	★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 しらすぼし	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

★＝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 ～

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のになるもの	おもにからだのちようしをとのえるものになるもの	kcal	g	g	ひとくちメモ				
16	金	パン ぎゅうにゅう いちごジャム カリカリレバーピーンズ しらすいりあおのりキャベツ 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 だいず しらすぼし あおのり うずらたまご	☆キャベツ にんじん なら ★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ピーンズを、よくかんで食べましょう。				
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	★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 ☆キャベツ こまつな ★たまねぎ	697	30.4	22.6	赤しそのふりかけとうす口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	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	★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。				
21	水	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もの チンゲンサイのスープ	はいがパン はちみつ でんぷん 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。				
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ひきにくとあつあげのもの ナムル	★ごはん さとう でんぷん 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。				
23	金	ちいさいくろざとうパン(コッペがた) ぎゅうにゅう おきなわそば にんじんシリシリ(ごまいり) れいとうパイ	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。				
26	月	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 だいず	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。				
27	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに キャベツのしおこんぶいため	★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 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。				
28	水	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 しらすぼし	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。				
29	木	きたきゅうしゅうやさいいっばいドライカレー (おぎごはん) ぎゅうにゅう ジャーマンポテト	★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。				
30	金	あさ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 さとも アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう あさりのつくだに 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。