

5月は、端午の節句の行事食を取り入れ、子どもの健康や成長を願う風習を知らせます。
また、旬の地場産食材(たけのこ、たまねぎ、じゃがいも)のおいしさを知らせます。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	曜	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とになるもの	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
1	水	あさりとツナのひじきごはん ぎゅうにゅう あじのつみいれじる ミニりんごゼリー	★ごはん さとう あぶら こむぎこ ミニりんごゼリー	☆ぎゅうにゅう あじ あさりのつくだに みそ とうふ まぐろあぶらづけ ひじき	★こまつな にんじん しょうが ★たまねぎ しろねぎ	577	22.0	13.4
						5~7月が旬のあじは、味の良さが名前の由来になったと言われています。		
2	木	ごはん ぎゅうにゅう ジアカンドウフふう あつあげのためもの 【新】にらともやしのナムル パリパリいりこ	★ごはん さとう でんぶん 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 パリパリいりこ	にんじん ★こまつな ★たまねぎ ★たけのこ にら ☆もやし	661	27.3	18.6
						にら特有の強いにおいの成分であるアリシンには、体の疲れを取ったり、血液の流れを良くしたりする働きがあります。		
7	火	たけのこごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる かしわもち	行事食 端午の節句 ★ごはん さんおんとう ★じゃがいも かしわもち	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん ★たけのこ いとこんにやく ほうれんそう ★たまねぎ	634	21.4	13.1
						新芽が出るまで古い葉が落ちないかしわの葉を使ったかしわもちは、子孫はん栄の願いがこめられています。		
8	水	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム チリコンカン アーモンドサラダ	パン くろまめきなこクリーム ミックスピーンズ レンズまめ でんぶん あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいた	トマト(かん) ★たまねぎ とうもろこし ☆キャベツ ☆きゅうり	679	28.4	28.4
						やわらかい春キャベツをさっとゆでて、アーモンドといっしょに手作りドレッシングで和えたアーモンドサラダを味わいましょう。		
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さかなとだいたのみそがらめ ごもくスープ	カミカミ献立 ★ごはん でんぶん こむぎこ さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ホキ だいた みそ かまぼこ	しょうが にんじん ★こまつな ☆キャベツ ★たまねぎ wood ear mushroom(きくらげ)	638	23.8	19.2
						油で揚げたホキと大豆を甘辛いみそだれとからめています。ホキと大豆の食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。		
10	金	くろぎとうパン ぎゅうにゅう じゃがいものクリームに やさしいアーモンドいため	くろぎとうパン ★じゃがいも アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう しらすばし	★たまねぎ グリンピース ★こまつな ☆キャベツ	590	23.0	20.8
						じゃがいもにふくまれているビタミンCは、熱に強く加熱してもこれににくいのが特ちょうです。		
13	月	ポークカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう 【新】あまなつり ミックスフルーツ	★むぎごはん ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ★たまねぎ グリンピース りんご あまなつかん(かん) パインアップル(かん) おうとう(かん)	690	19.4	17.1
						甘夏かんは、正式名を「川野夏橙(かわのなつだいだい)」といい、さっぱりとした甘さとほのかな苦みが特ちょうです。		
14	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう あいのしまさんわかめいり かやくうどん こまつなとこおりどうふの ベーコンいため バナナ	お楽しみ献立 キャロットパン かんめん あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく かまぼこ ★わかめ ベーコン こおりどうふ	★みずな ★たまねぎ ★こまつな バナナ	615	22.2	22.4
						豆ふの水分を取り除きかんそうさせて作るこおり豆ふは、スポンジのように煮汁やだしを吸っておいしく仕上がります。		
15	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】にくだんごの カラフルあまずあん はるさめスープ せとうちレモンゼリー	シェフの北キューミツ星献立 ★ごはん さとう でんぶん あぶら はるさめ せとうちレモンゼリー	☆ぎゅうにゅう とりにくだんご	ピーマン にんじん ★たまねぎ にら ☆キャベツ wood ear mushroom(きくらげ)	669	17.7	18.1
						中華(ちゅうか)料理人の田中さん考案の肉団子のカラフル甘酢あんは、食材の色があざやかな、元気の出る中華料理です。		
16	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいたクリーム イタリアンスパゲッティ やさしいソテー	パン チョコだいたクリーム スパゲッティ あぶら	☆ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ ふんまつチーズ	にんじん ピーマン ★たまねぎ ★こまつな ☆キャベツ とうもろこし	641	21.0	27.2
						日本生まれのケチャップ味のスパゲッティのイタリアンスパゲッティは、別名「ナポリタン」とも呼ばれています。		

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材 【新】=新献立

【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	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とになるもの	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g			
								ひとくちメモ			
17	金	ごはん ぎゅうにゅう 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ぜあえ	★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 さやいんげん ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	588	19.1	13.8	系こんにやくは、細い穴に通し糸状にしてゆでることで細長いめんのような形になります。「しらたき」とも呼ばれています。		
20	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのさっぱり じゃがいものきんぴら たまねぎのみそしる	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ ★わかめ	しょうが にんじん ★たまねぎ しろねぎ	714	30.4	24.8	北九州市内産のじゃがいもやたまねぎ、藍島産のわかめを使った一汁二菜の和食こん立て、地元食材のおいしさを味わいましょう。		
21	火	はいがパン ぎゅうにゅう いちごジャム ツナのカレーポテト ミネストローネ	はいがパン いちごジャム ★じゃがいも さとう あぶら マカロニ レンズまめ	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ペーコン	★たまねぎ グリンピース にんじん トマト(かん) ☆キャベツ とうもろこし	667	25.2	24.0	レンズ豆は、古くから世界中で食べられている平たい形が特徴で、めがねなどに使われる「レンズ」の語源になったと言われていいます。		
22	水	ごはん ぎゅうにゅう おちゃふりかけ 【新】きびなごいそべフライ 【新】きゅうりのそくせきづけ むらくもじる	★ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	☆ぎゅうにゅう きびなごいそべフライ きざみこんぶ けいにく たまご	おちゃふりかけ ☆きゅうり にんじん ★ほうれんそう ★たまねぎ	630	24.6	18.2	お茶は、立春から数えて88日目の「八十八夜(はちじゅうはちや)」に当たる5月のはじめごろに旬をむかえます。		
23	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう スライスチーズ 【新】ハンバーグの きたキューソース やさしいスープ	☆パン マーガリン ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ハンバーグ ペーコン	★たまねぎ ★たけのこ にんじん ☆キャベツ	691	31.5	29.4	デミグラスソースに北九州市産のたまねぎとたけのこを加えて作った北キューソースを、ハンバーグにかけていただきます。		
24	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】あまからレバーポテト とりたまわかめの とうみょうスープ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー けいにく たまご ★わかめ	☆とうみょう ★たまねぎ	711	28.8	26.2	油でカラッと揚げたレバーとじゃがいもに、ケチャップや砂糖で作る甘い味付けがよく合う新こん立てです。		
27	月	【新】なでしこハヤシライス ぎゅうにゅう キャベツのコールスロー あまなつゼリー	★ごはん あぶら さとう はちみつ ノンエッグマヨネーズ ★じゃがいも あまなつゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく	にんじん ★トマト トマトピューレ ★たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし	614	17.7	14.6	九州女子大学の学生のみなさんが考えた、野菜のうまみたっぷりの「なでしこハヤシライス」を味わいましょう。		
28	火	ねじりパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのスープに イタリアンドレッシングサラダ	ねじりパン しろいんげんまめ ★じゃがいも あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ペーコン	にんじん ★たまねぎ グリンピース ☆キャベツ とうもろこし	558	21.4	19.6	白いんげん豆に多くふくまれる食物せんいには、余分なあぶらや糖分を体の外へ出し、お腹の中をきれいにしてくれる働きがあります。		
29	水	かつおのにしよごはん (わぎごはん) ぎゅうにゅう 【新】うちまめじる	★わぎごはん さとう ごま あぶら さといも	☆ぎゅうにゅう たまご かつおあぶらづけ うちまめ あぶらあげ みそ	にんじん ★みずな ごぼう ☆キャベツ しろねぎ	714	27.1	25.2	大豆をつぶして平たくし、乾燥させて作る「打ち豆」は、雪が多く降る福井県で古くから食べられてきた保存食です。		
30	木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 【新】オムレツの シャンピニオンソース 【新】ポタージュクレシー	ソフトフランスパン でんぶん ★じゃがいも オリーブあぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう オムレツ だっしふんにゅう	トマト(かん) バジル ★たまねぎ ☆しめじ エリンギ にんじん	590	25.8	21.5	ポタージュクレシー(=にんじんのポタージュ)の名前は、にんじんの産地がフランスのクレシー地方であることが由来です。		
31	金	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんと あつあげのうまに なっとう(のりつくだに) かきたまじる	★ごはん さんおんとう あぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ なっとう のりつくだに たまご	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ★こまつな ★たまねぎ	673	29.9	21.5	のりつくだにの甘い味付けといその風味が、納豆のおいしさをより引き立てています。		

	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	645	24.2	20.8	355	91	2.8	278	0.51	0.57	29	6.8	2.1
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



“おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

「シェフの北キュー三ツ星献立」と「大学コラボ献立」を紹介します。

シェフの北キュー三ツ星献立

今月は、八幡西区の「田中華麺飯店」店主 田中賢一さんが考案した「肉団子のカラフル甘酢あん」が登場します。

子ども達に人気のある肉団子と、ピーマンやにんじん、たまねぎなどの野菜に手作りの甘酢あんをからめた彩りのよい一品です。

苦手な子どもが多いピーマンは、油で揚げることで苦味をやわらげ、食べやすくなるように工夫されています。また、照りを出すために、調理の最後に油を加える中華料理の技法の「化粧油」を取り入れ、本格的に仕上げています。



【作り方】

- ① ピーマンとたまねぎは2cm角切り、にんじんは3mmいちょう切りにする。
- ② 肉団子は、揚げ油でからっと揚げる。
- ③ ピーマンは、揚げ油でさっと揚げる。
- ④ Aの調味料、水を合わせて煮立たせ、水溶きでん粉でとろみをつけて取り上げる。
- ⑤ サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ⑥ ②③④を加えて混ぜる。
- ⑦ サラダ油(化粧油)を加えて混ぜ、完成

肉団子のカラフル甘酢あん

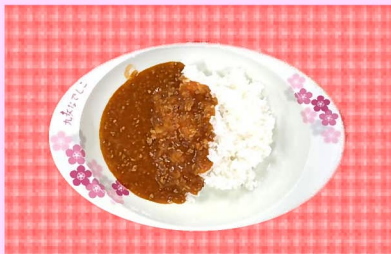
【材料】 4人分

A	肉団子	120g
	ピーマン	20g
	揚げ油	適量
	たまねぎ	60g
	にんじん	40g
	サラダ油	小さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ(こいくち)	小さじ1/2
	ソース	小さじ1
	酢	大さじ1と2/3
	でん粉	小さじ1弱
	水	小さじ1弱
	水	大さじ2強
サラダ油(化粧油)	小さじ1/2	



大学コラボ献立

八幡西区にある九州女子大学 家政学部 栄養学科の学生と教育委員会がコラボレーションし、地元の野菜(たまねぎ、じゃがいも、トマト)をたっぷり使用した「ハヤシライス」を考案していただきました。昨年秋より、何度も試作を重ね、食物アレルギーに配慮し、市内産の野菜のおいしさを引き出した献立です。



【作り方】

- ① たまねぎはせん切り、にんじんはみじん切り、じゃがいもは1cmいちょう切りにする。
- ② サラダ油を熱し、豚ひき肉、ガーリックパウダーを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎを入れ、よく炒める。
- ④ にんじんを入れ、炒める。
- ⑤ 湯、じゃがいもを入れ、煮る。

なでしこハヤシライス

【材料】 4人分

A	豚ひき肉	60g
	ガーリックパウダー	少々
	サラダ油	小さじ1
	たまねぎ	200g
	にんじん	40g
	トマト	200g
	じゃがいも	40g
	トマトピューレ	110g
	鶏がらスープのもと	小さじ1強
	トマトケチャップ	大さじ2弱
	デミグラスソース	大さじ2と2/3
	砂糖	小さじ1弱
	はちみつ	小さじ1
	B	ローレル
オレガノ		少々
オールスパイス		少々
湯		160g
塩	少々	

- ⑤ あく、油をとり、トマト、トマトピューレ、鶏がらスープのもとを入れ、煮こむ。
- ⑥ Aの調味料を入れて、煮る。
- ⑦ Bを加えて煮る。
- ⑧ 塩で味をととのえる。

※じゃがいもはとろみづけのために使用しています。煮崩れるまでよく煮にこんでください。

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。