

7月は、食欲増進に効果のある香辛料や酢を使った献立を取り入れ、暑さをのりきるための食事の工夫を知らせます。
また、体を冷やす夏野菜を使った献立を取り入れ、夏バテ予防の工夫を知らせます。



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	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
1	月	マーボーどんぶり ぎゅうにゅう ポークシューマイ ちゅうかきゅうり	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう あいびきにく だいず とうふ みそ ポークシューマイ	しょうが ★たまねぎ しろねぎ ☆きゅうり	662	27.3	23.3
						874	36.8	31.3
2	火	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ポテトのマスタードてりやき やさいたっぷりとうにゅうスープ	パン オレンジマーマレード ★じゃがいも あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン みそ とうにゅう	にんじん ★こまつな ★たまねぎ キャベツ	624	21.8	25.1
						795	27.0	31.8
3	水	きぬがさどん ぎゅうにゅう きょうふうみそしる まっちゃんムース	★ごはん さんおんとう でんぷん さといも まっちゃんムース	☆ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご けいにく みそ	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ★なす	608	21.5	17.8
						737	26.4	20.7
4	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう あまおういちごジャム けいにくというどりやさいの ガーリックソテー パンパキンスープ みかんゼリー	☆パン あまおういちごジャム でんぷん あぶら マーガリン みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ピーマン ★かぼちゃ ★たまねぎ	607	25.1	17.2
						748	31.5	20.8
5	金	ごしきちらしずし ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる たなばたゼリー	★ごはん さとう あぶら そうめん ふ たなばたゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご きざみのり	にんじん ☆あおねぎ ★たまねぎ ほししいたけ	620	21.8	15.7
						759	27.1	18.6
8	月	なつやさいかレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	★かぼちゃ ★トマト ピーマン しょうが ★たまねぎ みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	624	17.2	20.8
						790	21.0	25.9
9	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう はちみつ しょくよくそるスパイシーやきうどん あげギョーザ ゴーヤチップス	パン はちみつ かんめん あぶら こむぎこ でんぷん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ギョーザ	にんじん ★たまねぎ キャベツ ☆にがうり	616	21.4	21.6
						816	28.6	27.1

★＝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	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
10	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげいりホイコーロー もずくのサンラータン ヨーグルト	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ みそ たまご もずく ヨーグルト	にんじん ★トマト ☆チンゲンサイ キャベツ ★たまねぎ ☆しいたけ	648	23.4	21.5
						793	28.2	26.5
11	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム レバーのケチャップに キャベツのごまずいため とうふのちゅうかふうスープ	くろざとうパン りんごジャム さとう ごま あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ ★たまねぎ きくらげ	657	33.9	24.8
						805	42.8	30.4
12	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ピリからにくじゃが キャベツのアーモンドいため	★ごはん ★じゃがいも ローストアーモンド さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう かつおぶし しらすばし	しょうが にんじん ★たまねぎ さやいんげん キャベツ いとこんにやく	661	25.1	21.7
						817	29.6	26.4
16	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ なすのツナソーススパゲッティ ひじきのペペロンチーノ アセロラゼリー	パン スパゲッティ さとう でんぷん あぶら オリーブあぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ まぐるあぶらづけ チーズパウダー ベーコン ひじき	にんじん トマトピューレ ピーマン パプリカ ★たまねぎ ★なす	639	25.3	23.4
						832	33.0	29.5
17	水	ごはん ぎゅうにゅう おちゃふりかけ さばのさっぱり きりぼしだいこんのふくめに とうがんのみそしる	★ごはん おちゃふりかけ さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さば てんぷら あつあげ みそ ★わかめ	にんじん さやいんげん しょうが きりぼしだいこん とうがん ★たまねぎ	673	29.2	23.3
						785	32.2	25.3
18	木	パン ぎゅうにゅう バター コック・オ・ヴァン ピュレ・ド・ボム・ド・テール コンソメ・ジュリエンス	パン バター あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく なまクリーム	にんじん トマト(かん) ピーマン セロリー ★たまねぎ キャベツ	605	24.1	26.6
						751	30.6	31.4

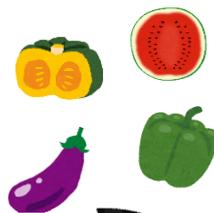
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準量)	小学部	634 (620)	24.4 (20.2~31.0)	21.8 (13.8~20.7)	360 (330)	92 (48)	3.0 (3.0)	335 (200)	0.46 (0.40)	0.58 (0.40)	41 (25)	5.5 (4.5以上)	2.2 (2.0未満)
	中学部	792 (790)	30.4 (25.7~39.5)	26.6 (17.6~26.3)	397 (430)	117 (114)	3.7 (4.5)	456 (300)	0.59 (0.50)	0.68 (0.60)	50 (35)	7.3 (7.0以上)	3.0 (2.5未満)
	高等部	792 (790)	30.4 (25.7~39.5)	26.6 (17.6~26.3)	397 (340)	117 (124)	3.7 (4.0)	456 (310)	0.59 (0.50)	0.68 (0.60)	50 (35)	7.3 (7.5以上)	3.0 (2.5未満)



熱中症対策・夏バテ防止 ~暑い夏、しっかり水分をとって乗り切ろう!~

暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事に加え、こまめな水分補給が大切です。体に必要な水分は、水やお茶だけでなく、食品からもとることができます。

夏が旬のトマトやピーマン、ゴーヤ、なす、かぼちゃなどの野菜には、ビタミン類や水分が多くふくまれ、今月の給食でもたくさん使用しています。旬の食材は、おいしく、その時期に必要な栄養素が豊富なため、家庭でも積極的に食事に取り入れるようにしましょう。



“おいしい給食大作戦”

今日の「新しい学校給食」

「シェフの北キュー三ツ星献立」を紹介します。



シェフの北キュー三ツ星献立

今日は、そうめんて天の川を表現し、おくら、とうもろこしなどの夏野菜で彩りよく仕上げた「セタそうめん汁」を、八幡西区の御料理「まつ山」店主 **松山 照三** さんに考案していただきました。

これまでの「そうめん汁」とは違って、だしにとろみをつけることで、表面に実が浮いて夏野菜の色が一層彩りよく、また、そうめんものびにくく仕上がるように工夫されています。和食ならではの技術、気遣い、心配りが生きた「セタそうめん汁」を、ご家庭でもぜひお試しください。



写真は小学校の提供イメージです

セタそうめん汁

【材料】4人分			
そうめん	60g	しょうゆ(こいくち)	小さじ1/3
たまねぎ	40g	しょうゆ(うすくち)	大さじ2/3
にんじん	40g	〈だし〉	
青ねぎ	12g	〔こんぶ(だし用)	5cm角
干しいたけ	4g	〔かつお節(だし用)	12g
ふ(星型)	4g	〔水	460ml
		〔水どき片栗粉〕	
		〔片栗粉	小さじ1強
		〔水	大さじ1/2強
		塩	少々

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはせん切り、青ねぎは小口切りにする。干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。ふはもどす。そうめんはゆで、水冷する。
- ② だしをとり、にんじん、たまねぎ、しいたけを入れ、煮る。
- ③ あくをとり、ふを入れ、煮る。
- ④ 調味し、そうめんを入れ、煮る。
- ⑤ 青ねぎ、水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 塩で味をととのえる。



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

ポテトのマスタード 照り焼き

【材料】4人分	
じゃがいも	270g
揚げ油	適量
フランクフルトソーセージ	40g
たまねぎ	40g
オリーブ油	小さじ1
しょうゆ(こいくち)	小さじ2
A みりん	小さじ1/2
粒マスタード	小さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもは1cmいちょう切りにし、水にさらす。フランクフルトソーセージは1cmの半月ななめ切り、たまねぎはせん切りにする。
- ② じゃがいもは、揚げ油でからっと揚げる。
- ③ オリーブ油を熱し、たまねぎ、フランクフルトソーセージを炒める。
- ④ Aで調味し、煮る。
- ⑤ ②を加えて混ぜる。

※家庭向けに作り方をアレンジしています。



レシピコンクール入賞献立

とよだ りな

昨年度 門司中学校 豊田 莉菜さん 考案

令和5年度の学校給食献立レシピコンクール 中学生の部で市制60周年記念賞を受賞した献立です。

「照り焼き味の中に粒マスタードを入れたことで酸味がプラスされ、おいしさがアップしているところ」が、考案した豊田さんのおすすめポイントです。

照り焼きの甘辛い味付けと粒マスタードの酸味の組合せが絶妙なバランスで、北九州市産のじゃがいものおいしさを引き出しています。