



令和7年5月分小学校給食献立表



5月は、端午の節句行事食を取り入れ、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
1	木	【新】あさりとかつおの ひじきごはん(むぎごはん) ぎゅうにゅう 【新】さわにわん 【新】おちゃきなこまめ	★むぎごはん さとう あぶら ☆じゃがいも はるさめ さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ひじき あさりのつくだに かつおあぶらづけ ぶたにく だいず きなこ	★こまつな にんじん ★たまねぎ ほししいたけ しろねぎ まっचा	636	23.7	15.2
						旬(しゅん)のあさりやかつおを使った「あさりとかつおのひじきご飯」と、新茶の季節にちなんで、きなこにまっ茶を混ぜて大豆にまぶした「お茶きなこ豆」を取り入れています。		
2	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぱうさい たまごとコーンのスープ	★ごはん あぶら ごまあぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら プレスハム たまご	にんじん ★こまつな ★たまねぎ キャベツ きくらげ どうもろこし	586	20.6	14.4
						八宝菜には、北九州市産のたまねぎと小倉南区産の小松菜が使われています。野菜たっぷりの八宝菜を残さず食べましょう。		
7	水	たけのこごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる かしわもち	★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 あつあげ みそ	にんじん さやいんげん ★bamboo shoot(たけのこ) いとこんにやく こまつな ★たまねぎ	647	23.0	15.9
						端午(たんご)の節句は、子どもの日とも呼ばれています。家にかぶとやよろいをかざり、こいのぼりをかかげて子どもの成長や健康を願う日です。		
8	木	【新】メンチカツサンド (スライスチーズ) ぎゅうにゅう ABCスープ	パン あぶら マカロニ ☆じゃがいも	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ メンチカツ	にんじん キャベツ ★たまねぎ	671	24.9	28.0
						パンにサクサクのメンチカツと野菜ソテー、スライスチーズをはさんで「メンチカツサンド」を作り、楽しくおいしく食べましょう。		
9	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】かんこくふうとりにくじゃが ナムル あさりのつくだに	★ごはん ☆じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あさりのつくだに	にんじん さやいんげん しょうが ★たまねぎ いとこんにやく ☆もやし	625	22.3	14.3
						「韓(かん)国風とり肉じゃが」は、給食でおなじみの「ぶた肉とじゃがいものふくめに」を、韓(かん)国風にアレンジしたこんだです。		
12	月	パン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいやクリーム 【新】けいにくとじゃがいもの クリームに イタリアンドレッシングサラダ	☆パン チョコだいやクリーム ☆じゃがいも あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	★たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ どうもろこし	621	22.3	23.4
						給食では月に1回程度、福岡県産の小麦「ミナミカオリ」で作ったパンを取り入れています。		
13	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) 【新】キャベツときゅうりの そくせきづけ とうふじる	★ごはん あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) きざみこんぶ とうふ	キャベツ ☆きゅうり にんじん ★こまつな ★たまねぎ ほししいたけ	592	20.7	16.4
						「キャベツときゅうりのそくせきづけ」に使われているこんぶには、体の調子を整える無機質が多く含まれています。うま味成分が豊富なこんぶで、そくせきづけの味が更によりなります。		
14	水	はいがパン ぎゅうにゅう ミックスジャム あらびきウィンナー しろいんげんまめのスープに アーモンドサラダ	はいがパン ミックスジャム しろいんげんまめ ☆じゃがいも あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ベーコン あらびきウィンナー	にんじん ★たまねぎ グリンピース どうもろこし キャベツ	701	25.6	29.0
						アーモンドには、生活習慣病を予防する働きのあるビタミンEや食物せんいが多くふくまれています。		
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなとだいやのみそがらめ 【新】とうふとけいにくの ちゅうかふうスープ	★ごはん でんぷん こおぎこ さんおんとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ホキ だいや みそ けいにく とうふ	しょうが にんじん ★ほうれんそう ★たまねぎ キャベツ きくらげ	659	27.5	21.3
						よくかんで食べ物とだ液を混ぜ合わせることは、がんの予防に効果があるとされています。かみごたえのある「魚と大豆のみそがらめ」をよくかんで食べましょう。		
16	金	ライむぎパン ぎゅうにゅう いちごマーガリン ポークビーンズ ドレッシングキャベツ	ライむぎパン いちごマーガリン ☆じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいや ふんまつチーズ	にんじん ★たまねぎ キャベツ パインアップル(かん)	681	27.6	27.7
						「ポークビーンズ」は、ぶた肉と豆を野菜といっしょにトマト味でこんだアメリカの家庭料理です。給食では粉チーズを使い、コクが出るように仕上げています。		

★=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てみましょう ～



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よしを ととのえるもとになるもの	kcal	g	g
							ひとくちメモ
19 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまに ゆかりあえ 【新】さつきじる	★ごはん さんおんとう ごま	☆ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ★わかめ	しょうが しそ キャベツ にんじん ★たまねぎ ★bamboo shoot(たけのこ) しろねぎ	680	28.8	23.1
							五月は「さつき」とも呼ばれます。今が旬(しゅん)のたけのこやたまねぎなどの地場産野菜を使ったみそ汁「さつき汁」を味わいましょう。
20 火	【新】きんぎょめし ぎゅうにゅう 【新】あじだんごじる あまなつかん(かん)	★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすばし どうふ あじミニボール みそ	にんじん ほしいたけ こまつな ★たまねぎ しろねぎ あまなつかん(かん)	587	22.1	14.8
							岐阜(ぎふ)県の郷土料理「きんぎょ飯」は、味をしみやすくするためにささがきに切ったにんじんの形が金魚に似ていたことからついた名前だそうです。
21 水	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミルククリーム あいのしまさんわかめいりかやくうどん にんじんシリシリ(ごまいり) バナナ	パン ミルククリーム かんめん ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく てんぷら ★わかめ まぐろあぶらづけ	にんじん ★たまねぎ しろねぎ バナナ	657	21.2	25.0
							バナナの皮に見られる茶色い点は「シュガースポット」とよばれ、あまく熟している印です。
22 木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】カレーレバーポテト 【新】キャベツの かきたまスープ	★ごはん ☆じゃがいも あぶら でんぷん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー けいにく あつあげ たまご	★みずな ★たまねぎ キャベツ きくらげ	731	31.1	29.3
							苦手な人も多いですが、栄養豊富なレバーが食べやすくなるように、味つけや調理方法を工夫して給食に取り入れています。
23 金	【新】ナポリタンサンド (ちいさいせわりパン) ぎゅうにゅう こまつなとコーンのソテー 【新】いちごのフル (カスタードパンパロア)	お楽しみ献立  せわりパン スパゲッティ あぶら いちごのフル	☆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 どうもろこし	637	21.2	23.0
							「フル」は、カスタードクリームにフルーツソースを混ぜたイギリスのデザートです。いちごソースを使った「いちごのフル」を味わいましょう。
26 月	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのきたキューソース キャロットスープ	 パン あぶら ☆じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ だっしふんにゅう	★たまねぎ にんじん ★bamboo shoot(たけのこ)	658	30.0	25.0
							旬(しゅん)の北九州市産たまねぎとたけのこを使ったソースのかかった「ハンバーグの北キューソース」で、地場産野菜を味わいましょう。
27 火	ビーフカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう キラキラミックスフルーツ	★むぎごはん ☆じゃがいも こむぎご あぶら マーガリン カクテルゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん ★たまねぎ りんご どうもろこし みかん(かん) パイナップル(かん)	716	18.4	20.0
							カレー粉には様々なスパイスが入っていて、黄色の素になるターメリックはウコンとも呼ばれ、消化をよくして食欲を増す働きがあります。
28 水	パン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】じゃがいもいり スクランブルエッグ《パパコンウエホ》 【新】チキンスープ 《ソパ・デ・ボジョ》	ワールドツアー2025 (エルサルバドル)  パン りんごジャム ☆じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう たまご けいにく	★たまねぎ にんじん キャベツ ☆セロリー どうもろこし かぼすかじゅう	595	26.0	22.4
							中央アメリカに位置するエルサルバドルは、日本の四国と同じくらいの大きさの国です。スペインからの移住者が多く、先住民とスペインの文化が混ざり合った食文化となっています。
29 木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ひきにくとあつあげの ピリからに もやしとキャベツのごまぜあえ アーモンドいりこ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ	にんじん ★こまつな ★たまねぎ きくらげ しろねぎ ☆もやし キャベツ	683	29.0	23.7
							厚あげは、どうふを厚めに切って、油であげた食品です。成長期に不足しがちな鉄やカルシウムが多くふくまれています。
30 金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくとはるさめの カラフルいため 【新】ごもくたまごスープ	★ごはん はるさめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あつあげ ★わかめ	にんじん なら キャベツ どうもろこし きくらげ ☆どうみょう ★たまねぎ	594	21.7	15.4
							どうみょうは中国で昔から食べられている食品で、昔は高級食材として知られていました。シャキシャキとした食感を楽しみながらいただきます。

	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	648	24.4	21.4	370	94	2.9	309	0.49	0.57	29	7.0	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

朝食 食べていますか



朝ごはんはなぜ必要？

① 脳を活性化する

脳のエネルギーであるブドウ糖は、夜寝ている間も消費されています。朝ごはんをぬくと、脳がエネルギー不足となり、イライラや、集中力の低下を招きます。

朝ごはんを食べることでエネルギーが補給され、脳を活性化することができます。朝ごはんを毎日食べる児童生徒は成績がよいという調査結果もあります。

② 生活リズムが整う

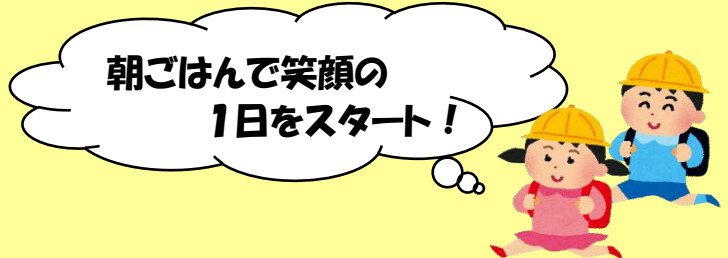
朝食をとることで体内時計がリセットされ、一日のリズムが整います。

③ 肥満を予防する

朝ごはんに限らず、食事を欠食すると、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増えると言われています。規則正しく3食食べることは、肥満の予防につながります。

◎下記の3ステップを参考に、朝食づくりに挑戦してみましょう。

step 1	step 2	step 3
<p>まずは「何か食べる」ことを意識し、手軽に食べられるものを選びましょう。</p>	<p>主食になるものにもう一品加えてみましょう。</p>	<p>主食、おかず、汁物を揃えて、栄養のバランスを整えましょう。</p>



※出典・引用：農林水産省「朝食を食べるとどんないいことがあるの」
北九州市 第4次食育推進計画

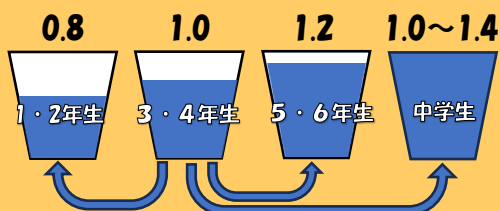
給食の量はどのくらい？

学校給食は、国が定めた栄養摂取基準をもとに、一日に必要な栄養の1/3～1/2がとれるように献立を作成しています。

献立表に示している日々の栄養価は、中学年(3・4年生)の量を示しています。

主食は低、中、高学年、中学生に上がるにつれ、量が増えます。

おかずは、中学年の量を基本に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍量になるよう配膳しています。中学生は、小学校中学年の1.4倍量にしていますが、献立によって量を加減したり、1品増やしたりして調整し、食べやすさを考慮しながら栄養を補うことができるように工夫しています。



最新情報・レシピはこちら

【公式】北九州市学校給食Instagram

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関する情報を幅広く紹介しています。



学校給食レシピコンクール入賞献立 レシピはこちら

平成28年度から実施している学校給食レシピコンクール受賞献立を掲載しています。地場産野菜を使った献立で、子ども達にも食べやすく工夫されています。



その他 レシピはこちら

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。



北九州市学校給食レシピ集