毎月19日は食育の日

令和７年６月分中学校給食献立表

北九州市教育委員会
（門司・小倉北・小倉南）

６月は、蒸し暑い梅雨の時期にちなんだ保存食を取り入れ、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だ献立を取り入れ、歯と口の健康によい食材を知らせます。

※ 毎月１つの食材を英語で表記しています。

日	曜	献立	材料 おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
									ひとくちメモ		
2	月	ご飯					★ご飯		814	34.1	23.7
		牛乳		☆牛乳							
		親子煮	鶏肉 卵 厚揚げ		にんじん さやいんげん	★たまねぎ 白ねぎ	★じゃがいも 三温糖	油	「鶏肉」と「卵」が親子関係であることが「親子煮」の名前の由来です。成長期のみなさんに欠かせないたんぱく質や鉄、カルシウムなどが豊富な「親子煮」を残さず食べましょう。		
		キャベツのしょうが炒め				☆キャベツ しょうが		油			
		あさりの佃煮	あさりの佃煮								
3	火	ご飯					★ご飯		883	35.6	29.2
		牛乳		☆牛乳							
		シイラのカレームニエル	シイラ				小麦粉	油	今回の黒ごま入り五色からめ和えは、いつもの五色からめ和えに黒ゴマを加え、より栄養満点に仕上げました。		
		【新】黒ごま入り 五色からめ和え	大豆 プレスハム		にんじん	グリンピース	★じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 黒ごま			
		藍島産わかめと豆腐のスープ	豆腐	★わかめ		★たまねぎ 白ねぎ					
4	水	【新】もずく丼	鶏ひき肉	もずく	にんじん ★小松菜	★たまねぎ しょうが とうもろこし	★ご飯 三温糖 でん粉	油	774	28.4	21.2
		牛乳		☆牛乳							
		チャンプルー	しめ豆腐 まぐろ油漬け		にんじん	☆もやし		油	4月から6月が旬のもずくをたっぷりと使用した「もずく丼」は、カラフルな見た目が楽しい新献立です。ご飯との組み合わせを味わいながら食べましょう。		
		【新】シークワーサーゼリー					シークワーサーゼリー				
5	木	減量ご飯 ワールドツアー2025（中国）					★減量ご飯		814	28.7	21.7
		牛乳		☆牛乳							
		【新】ジャージャー麺	豚ひき肉 みそ		にんじん	☆cucumber(きゅうり) しょうが ★たまねぎ 干ししいたけ 白ねぎ	中華めん 三温糖 でん粉	油 ごま油	ジャージャー麺は、麺の上に肉みそをかけて食べる中国の北京地方の家庭料理です。蒸し暑い時期に、つるっと食べやすい麺料理を味わって食べましょう。		
		焼きギョーザ	ギョーザ					油			
		【新】キャベツとにらのじゃこ炒め		しらす干し	にら	☆キャベツ		油			
6	金	ご飯 歯と口の健康週間献立					★ご飯		749	32.5	18.6
		牛乳		☆牛乳							
		【新】もぐもぐ甘露煮	てんぷら		にんじん	ごぼう こんにゃく	三温糖		食べ物をよくかんで食べると、歯と口の健康を保つ「だ液」がたくさん出ます。よくかむことを意識しながら、「もぐもぐ甘露煮」を食べましょう。		
		納豆(たれ付)	納豆								
		むらくも汁	鶏肉 卵		にんじん ★小松菜	★たまねぎ	でん粉				
9	月	ご飯 カミカミ献立					★ご飯		781	26.8	21.1
		牛乳		☆牛乳							
		あじフライ〈中濃ソース〉	あじフライ					油	「鯵（あじ）」は、5～8月にかけてが旬の魚で、6～7月頃のあじは、特においしいと言われています。旬の食材をよくかんで味わいましょう。		
		【新】きゅうりとこんにゃく寒天の即席漬け(ごま入り)		こんにゃく寒天 きざみ昆布		☆cucumber(きゅうり)	砂糖	ごま			
		かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ	かぼちゃ	★たまねぎ					
10	火	ご飯					★ご飯		799	32.2	20.3
		牛乳		☆牛乳							
		【新】鶏肉と夏野菜のソテー	鶏肉		にんじん ピーマン	★たまねぎ とうもろこし	砂糖 でん粉	油	あさりは英語で「clam（クラム）」と言います。あさりや若松区産の新じゃがいも、牛乳などを使った「新じゃがのクラムチャウダー」は、具だくさんで栄養満点です。		
		【新】新じゃがの クラムチャウダー	ベーコン あさり	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ	★じゃがいも	マーガリン			
		青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油			
11	水	北九州野菜いっぱい ドライカレー(麦ご飯)	鶏ひき肉		にんじん ★トマト ★小松菜	しょうが ★たまねぎ ★たけのこ	★麦ご飯 でん粉	油	820	28.2	18.6
		牛乳 お楽しみ献立		☆牛乳							
		ゆで卵	卵						北九州市で収穫されたたけのこやたまねぎ、トマト、小松菜を使った、野菜の甘味やうま味、食感が楽しめるドライカレーで、地元の食材を味わいましょう。		
		【新】キラキラレモンの ミックスフルーツ				みかん(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	レモンゼリー				
12	木	パン シェフの北キュー三ツ星献立 野菜の日献立					パン		824	29.0	34.9
		牛乳		☆牛乳							
		チョコ大豆クリーム						チョコ大豆クリーム	カポナータは、なすやトマト、ピーマンなどの夏野菜を使って作るイタリアの家庭的な煮込み料理です。菅沼シェフが野菜をたっぷりとれる献立として給食のために考えてくれました。		
		チキンカツカポナータぞえ	チキンカツ		にんじん ピーマン トマト(缶)	なす ★たまねぎ	砂糖	油 オリーブ油			
		野菜スープ			にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし	レンズ豆				
13	金	ご飯					★ご飯		811	26.3	22.0
		牛乳		☆牛乳							
		【新】かわり麻婆	豚ひき肉 みそ		にんじん	しょうが 白ねぎ ★たまねぎ	砂糖 でん粉 ★じゃがいも	油 ごま油	給食で「麻婆」と言えば、豆腐を使った「麻婆豆腐」ですが、今日は、じゃがいもやにんじんなどの野菜たっぷりの変わり種です。		
		いわしカリカリフライ(子持ち)		いわしカリカリフライ(子持ち)				油			
		【新】春雨ごまサラダ				☆キャベツ とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま ごま油			

★＝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 ～

北九州市教育委員会
（門司・小倉北・小倉南）

日	曜	献立	材料 おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
									ひとくちメモ		
16	月	えびクリームライス	鶏肉 えび	☆牛乳 脱脂粉乳 粉末チーズ	にんじん ピーマン	★たまねぎ しょうが マッシュルーム	★ご飯 小麦粉	油 マーガリン	860	28.5	28.5
		牛乳		☆牛乳							
		スパイシーポテト					★じゃがいも	油			
		【新】アーモンド入り ドレッシングキャベツ				☆キャベツ パインアップル(缶)		アーモンド 油	シャキシャキしたキャベツとパリパリのアーモンドの食感に、パインアップルの甘さが合わさった新献立です。色々な味と食感を楽しみながら食べましょう。		
17	火	【新】ポテトサンド〈ケチャップ〉	豚ひき肉		にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし	パン ★じゃがいも	油	762	33.1	22.2
		牛乳		☆牛乳							
		【新】平麺ビーフン入り 魚団子スープ	鶏肉 魚すり身団子		★小松菜	★たまねぎ きくらげ かぼす果汁	平麺ビーフン	油	ビーフンはお米から作られる麺で、太くて平たいビーフンはベトナム料理によく使われます。今日は平麺ビーフンを使ったベトナム料理の「フォー」をアレンジしたスープです。		
		ヨーグルト		ヨーグルト							
18	水	中華あんかけ どんぶり(麦ご飯)	鶏肉 てんぷら		にんじん 小松菜	しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ 白ねぎ	★麦ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	806	29.7	22.0
		牛乳		☆牛乳							
		厚揚げの含め煮	厚揚げ			えだ豆	砂糖		枝豆は5月頃から出回り、7から8月に旬を迎えます。厚揚げの含め煮に加えることで、味や食感だけでなく、彩りよく仕上げています。		
		すいか				すいか					
19	木	ご飯					★ご飯		751	31.7	21.4
		牛乳		☆牛乳							
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	三温糖		昔の人々の知恵がつまった保存食の「梅干し」から種を除いた「梅肉」で、ゆでたじゃがいもを和えています。		
		じゃがいもの梅肉和え				梅肉	★じゃがいも				
		すまし汁	豆腐		にんじん 小松菜	★たまねぎ 干ししいたけ					
20	金	ライ麦パン					ライ麦パン		793	32.7	32.2
		牛乳		☆牛乳							
		あまおういちごジャム					あまおういちごジャム				
		【新】じゃがいもと鶏肉のチーズ焼き	鶏肉	シュレットチーズ		かぼす果汁	★じゃがいも	オリーブ油	じゃがいもと鶏肉のチーズ焼きは、昨年度の中学生レシピコンクールスチコン部門の入賞作品です。ボリュームがある料理でハーブやスパイスの香りが食欲をそそります。		
		シェフのミネストローネ	ベーコン		にんじん ピーマン トマト(缶)	★たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし	ミックスビーンズ	オリーブ油			
		アーモンドいりこ						アーモンドいりこ			
23	月	ご飯					★ご飯		887	32.9	27.6
		牛乳		☆牛乳							
		さけふりかけ	さけふりかけ								
		【新】レバーとポテトの バーベキューソース和え	鶏レバー			りんご かぼす果汁	★じゃがいも 砂糖	油	レバーとじゃがいもを油でカラッと揚げ、甘酸っぱいバーベキューソースで和えています。酸味のきいた献立を取り入れ、じめじめした梅雨の時期に食欲がわくように工夫しています。		
		五目ワンタンスープ	かまぼこ		にんじん 小松菜	★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	ワンタンめん				
		甘夏かん(缶)				甘夏かん(缶)					
24	火	減量ご飯					★減量ご飯		910	29.9	34.8
		牛乳		☆牛乳							
		ひじきふりかけ		ひじきふりかけ							
		沖縄そば	豚肉 かまぼこ			★たまねぎ 白ねぎ	ちゃんぽん麺 黒砂糖		6月23日の沖縄の「慰霊の日」にちなんで、沖縄県の郷土料理を取り入れています。		
		にんじんシリシリ(ごま入り)	まぐろ油漬け		にんじん			ごま 油			
		冷凍パイン				パインアップル					
25	水	ご飯					★ご飯		889	32.8	33.0
		牛乳		☆牛乳							
		ジアチャンドウフ風 厚揚げの炒め物	鶏ひき肉 厚揚げ		にんじん ほうれんそう	★たまねぎ ★たけのこ きくらげ	砂糖 でん粉	油	春巻きは、肉や野菜を炒めて味付けした具材を、皮で巻き、油でカリッと揚げた料理です。給食ではスチームコンベクションオーブンで揚げ焼きにしています。食感を楽しみながらいただきましょう。		
		春巻き	春巻き					油			
		ナムル			にんじん	☆もやし	砂糖	ごま ごま油			
26	木	小さいパン					パン		875	35.1	30.0
		牛乳		☆牛乳							
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				
		ツナのカレーソーススパゲッティ	まぐろ油漬け		にんじん	★たまねぎ グリンピース	スパゲッティ 砂糖	油	今が旬の果物「ブルーベリー」には、目の疲れをとる働きのあるアントシアニンという成分が多く含まれています。		
		ひじきのペペロンチーノ	ベーコン	ひじき	にんじん	えだ豆 とうもろこし		オリーブ油			
		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料							
27	金	ご飯					★ご飯		779	29.2	18.1
		牛乳		☆牛乳							
		ピリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが ★たまねぎ 糸こんにゃく	★じゃがいも 三温糖	油	豆板じゃんを使った「ピリ辛肉じゃが」を食べると、体にこもった熱が汗と共に体の外に出やすくなり、熱中症を予防します。		
		ホキのさっぱりソテー	ホキ			かぼす果汁	小麦粉 砂糖 でん粉	油			
		磯香和え		きざみのり		☆キャベツ					
30	月	パン(県産小麦)					☆パン		828	38.9	30.5
		牛乳		☆牛乳							
		【新】チリトマト	鶏ひき肉		にんじん バジル 小松菜 トマト(缶)	★たまねぎ とうもろこし	レンズ豆 砂糖 でん粉	油	野菜がたっぷりで彩りのよいチリトマトは、トマトの酸味とうま味にとうがらしやにんにくが加わり、食がすすみます。パンにつけて食べましょう。		
		オムレツ	オムレツ								
		白いんげんのポタージュ		☆牛乳 脱脂粉乳		★たまねぎ	白いんげん豆	マーガリン			

食育の日 和食献立

中学生レシピ コンクール献立

日本全国味めぐり献立

	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	819	31.3	25.3	442	116	4.0	374	0.68	0.66	46	8.2	2.8
給食の基準量	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5未満

【保護者の皆様へ】

食中毒を防ごう

食中毒予防の３原則は「つけない」「ふやさない」「やっつける」

食中毒予防には、原因となるウイルスや細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが重要です。給食室での衛生管理から、ご家庭でも取り入れられる食中毒予防のポイントをご紹介します。

つけない

菌を付けないためには、手洗いが大切です。アルコール消毒が有効と思われがちですが、石けんを使ってしっかり汚れをとることで、アルコール消毒の効果が高まります。給食室では、爪ブラシを活用し、菌が残りやすい爪の間までしっかり洗っています。

＜手洗いのポイント＞

汚れが残りやすい

①指先と爪の間
②指の間
③親指の付け根
④手のひらのしわ

を意識して手洗いを行いましょう。

ふやさない

菌を増やさないためには、適切な温度管理が重要です。給食室では、納品時の食材や、加熱した料理の温度確認を行っています。また、調理してから喫食するまでの時間が短くなるように、調理開始時間を調整しています。

食中毒菌は35℃付近が最も増殖する温度です。食中毒予防のために、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下に保つとよい、と言われています。

＜保管のポイント＞

①食品を購入したらなるべく早く冷蔵（冷凍）庫に保管する
②調理後は、なるべく早く食べる（2時間以内）
③調理済みのものは、小分けにして保管する

※5度以下で繁殖する菌もあります。冷蔵庫に保管していても、早めに食べきりましょう。

やっつける

付着している菌やウイルスをやっつけるには、十分な加熱が有効です。給食室では、献立ごとに温度計を用いて食材の中心温度を確認しています。

＜調理のポイント＞

温めなおす時も含め、しっかり加熱する（75℃1分以上）

食品の真ん中までしっかり火を通しましょう。

6月は食育月間です

『食育』は、生きる上での基本であり、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ものとされています。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。

「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すすめていきましょう。

（参考文献：農林水産省HP）

自分の歯を大切に

６月４日～１０日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康のためには、日常の歯磨きだけでなく、よくかんで食べることが大事だと言われています。

「よくかむこと」はなぜ歯によいの？

給食では、歯と口の健康週間にちなんで、かむことを意識した「もぐもぐ甘露煮」を取り入れています。また、毎月一回歯の健康によい栄養素（たんぱく質、カルシウム）を積極的に取り入れた「カミカミ献立」を実施しています。

最新情報・レシピはホームページをご覧ください

【公式】Instgram	学校給食レシピコンクール入賞献立	その他 レシピ

昨年度まで掲載していた新献立や学校給食レシピコンクール入賞献立のレシピは市のホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。