



上段：小学部 下段：中学部、高等部

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。

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	火	まぜめし ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース タイピーエン	★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ぶたにく てんぷら	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	683	25.8	25.6
						853	33.8	29.9
2	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ パッタイ たまごのトムヤムスープ マンガープリン	パン ひらめんビーフン さとう あぶら マンガープリン	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぶたにく あつあげ たまご	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ かぼすかじゅう	529	22.6	20.0
						688	29.6	25.1
3	木	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ さかなのなんばんづけ かきたまじる	★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら おわらふ	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ ホキ たまご	にんじん ピーマン たまねぎ ★こまつな	630	27.2	19.4
						792	35.0	23.8
4	金	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンのてりに やさしいソテー とうにゅうのパンクンスープ	パン りんごジャム さとう でんぷん あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ピーマン キャベツ ★かぼちゃ たまねぎ	635	31.2	21.2
						814	40.4	26.2
7	月	ごしきちらしずし(きざみのり) 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 でんぷん 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 さやいんげん ほししいたけ ☆あおねぎ たまねぎ ☆しいたけ	622	21.9	15.7
						764	27.1	18.6
8	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レバーのケチャップに とうふのちゅうかふうスープ はくとうコンポート	パン ミックスジャム さとう ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ はくとうコンポート	637	31.9	21.8
						808	41.0	27.0
9	水	ごはん ぎゅうにゅう やさいたっぷりマーボーとうふ キャベツとにんじんの ごまずいため ポークシューマイ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう あいびきにく とうふ、みそ ポークシューマイ	しょうが たまねぎ ★なす しろねぎ にんじん キャベツ	670	28.5	24.3
						887	38.6	32.5
10	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト なすのミートソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため	パン チョコアンドホワイト スパゲッティ さとう あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう あいびきにく チーズパウダー しらすぼし	にんじん トマトピューレ たまねぎ ★なす グリーンピース ★こまつな キャベツ	621	22.5	24.1
						803	29.2	29.4

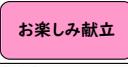
★＝市内産の食材 ☆＝県内産の食材

【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			
11	金	ごはん ぎゅうにゅう トマトにくじゃが なっとう(かつおぶし) あおのりキャベツ	★ごはん ★じゃがいも さんおんどう 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 あおのり	★トマト トマト(かん) たまねぎ いとこんにやく キャベツ	652	25.0	20.1
						804	29.5	24.1
14	月	ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくスープ アセロラゼリー	★ごはん あぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう しめどうふ まぐろあぶらづけ たまご もずく	にんじん ☆にがうり たまねぎ しろねぎ	581	22.9	16.0
						712	28.7	19.2
15	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ミートポテト ベーコンいりとうにゅうスープ	パン あまおういちごジャム ★じゃがいも でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう あいびぎにく ベーコン みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	615	23.2	22.3
						781	29.1	27.9
16	水	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ クリームヨーグルトバナナ 	★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 クリームヨーグルトバナナ	★かぼちゃ ★トマト ピーマン しょうが たまねぎ ★なす おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	697	19.2	22.6
						864	23.0	27.7
17	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに じゃがいものあかじそいため とうがんのみそしる	★ごはん ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう いわしのうめに あつあげ みそ	しそこ ★こまつな たまねぎ とうがん	562	21.9	16.3
						704	25.2	21.3

	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 μg RAE	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	626 (620)	24.9 (20.2~31.0)	20.7 (13.8~20.7)	349 (330)	101 (48)	2.9 (3.0)	340 (200)	0.47 (0.40)	0.61 (0.40)	37 (25)	5.3 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	790 (790)	31.6 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	397 (430)	132 (114)	3.7 (4.5)	464 (300)	0.61 (0.50)	0.71 (0.60)	46 (35)	7.2 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	790 (790)	31.6 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	397 (340)	132 (124)	3.7 (4.0)	464 (310)	0.61 (0.50)	0.71 (0.60)	46 (35)	7.2 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

学校給食献立レシピコンクール

今年度も小学部6年生の児童、中・高等部の生徒(全学年)を対象に、「学校給食献立レシピコンクール」を実施します。

夏休みに考えて応募してみませんか?

テーマ **北九州市の地場産食材を使用した給食で食べたい献立**

応募条件

- ① 指定食材(地場産の食材)を一品以上使用すること。
- ② 地場産食材の旬を意識し、食材を生かした献立であること。
- ③ 給食で提供するため、加熱調理を基本とし、大量調理ができる献立であること。
- ④ 市販のタレなどは使用をせず、ドレッシングやソース等は手作りすること。
- ⑤ 献立は未発表のオリジナルのものであること。
- ⑥ 応募は1人1品とすること。 しめ切り 9月5日(金)

《指定食材》

※()の中は、地場産食材の使用可能時期です。

- ・キャベツ(11月~3月)
- ・だいこん(12月~2月)
- ・たけのこ(1年中)
- ・ブロッコリー(12月~2月)
- ・わかめ(3月~5月)
- ・じゃがいも(6月・11月~12月)



入賞したもののうち、特に良かった献立は、給食に登場します。

みなさんからの応募をお待ちしています。

※応募方法など不明なことがありましたら、各学校栄養教諭へご相談ください。

“おいしい給食大作戦” シェフの北キュー三ツ星献立

「シェフの北キュー三ツ星献立」は、北九州市内の和食・洋食・中華の3名のシェフ直伝の献立です。

給食がより楽しみになるように、またいろいろな食材や料理の味を知ってもらうために、それぞれのシェフが北九州市の学校給食のために特別に献立を考えてくださっています。



7月7日

セタそうめん汁



「セタそうめん汁」は、八幡西区「御料理まつ山」の店主松山照三さんが考案されました。

昨年度もセタの日に「セタそうめん汁」が登場し、季節を感じる献立として好評でした。

昆布とかつお節でとっただしに、天の川に見立てた「そうめん」と、星形の「ふ」を浮かべています。

【保護者の皆様へ】

食の体験

を広げよう

食体験には、五感を刺激する、食材や料理に関する知識を深める、食文化を理解する、感謝の気持ちを育むなど、良い点が多くあります。

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？

10 食・農の体験をしよう



【買い物をする時のポイント】

地域で採れた旬の食材を選んでみましょう。

旬の物はおいしくて栄養価が高い、地場産物は新鮮・安心・環境にやさしい、という良さがありますよ。

＜夏に北九州市で出回っている食材＞



野菜や魚など、その季節にどんなものが出回っているか確認してみましょう。

【買い物】 【家庭菜園】 【食事作り】 【工場見学】

食の体験

【農林水産省や自治体の公式ホームページ・SNS・YouTube・本などの食育情報の活用】 【農業・漁業・酪農体験】

料理にチャレンジ！ ～自分でできる料理～

三色ご飯（ツナそばろ）



焼きのりの上にご飯を広げ、具をのせ、半分に折りたたんでサンドおにぎりにしても☆

【材料】（4人分）

・ツナ	100g	・鶏卵	2個
・すりごま	大さじ1	・砂糖	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1/2	・塩	少々
・酒	小さじ1/3	・サラダ油	大さじ1/2
・みりん	小さじ1/2	・きざみのり	少々
・しょうゆ（こいくち）	小さじ1	・温かいご飯	880g

【作り方】

- ① ツナは油をきり、よくほぐす。
- ② <A>の調味料を合わせ、煮立たせ、ツナを入れ、煮汁がほぼなくなるまで炒る。
- ③ ごまを加えてツナそばろを作る。
- ④ 卵を溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑤ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑥ ご飯の上にツナそばろ、炒り卵、きざみのりをのせる。



耐熱容器にツナと調味料を入れ、混ぜ、ラップをして電子レンジにかけるやり方もありますよ。

ロールサンド



レタスなどの野菜をはさむ場合は、キッチンペーパーなどでしっかり水気をきって使しましょう。

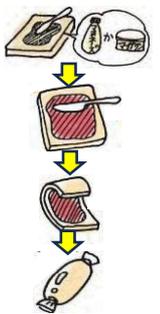
【材料】

- ・薄切りパン（10枚切り）
- ・マヨネーズ、マーガリン
- ・中にはさむもの（ジャム、レタス、スライスチーズなど）

【作り方】

- ① パンにマーガリンやマヨネーズをぬる。
- ② はさみたい具をのせる。
- ③ 端から巻く。
- ④ ラップで包む。

※ 分量は、自分で食べられる量を考えて作ってみましょう。



サラダや電子レンジを活用した料理など、火を使わなくても作ることができるレシピもあります。

インターネットや本などで探して、挑戦してみましょう。

また、市のホームページに、簡単に作ることができるレシピが載っています。



給食レシピ集2をご覧ください。給食レシピ集2（かんたん！おいしい！朝食レシピ+お弁当）

最新情報・レシピはホームページをご覧ください



【公式】

Instagram



学校給食献立レシピ
コンクール受賞献立



給食レシピ集

