

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	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1	金	パン					パン				卵には、人間の体内で作ることができないたんぱく質がバランスよく含まれ、完全栄養食品とも言われています。			
		牛乳		☆牛乳								888	39.0	36.8
		りんごジャム						りんごジャム						
		【新】チーズポテト ス克蘭ブルエッグ	鶏ひき肉 卵	☆牛乳 きざみチーズ	にんじん	★たまねぎ	★じゃがいも	油 マーガリン						
		ベーコン入り豆乳スープ	ベーコン みそ豆乳		にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ どうもろこし	レンズ豆	油						
7	木	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	★たけのこ	★ご飯 三温糖				端午の節句には、家にかぶとやよろいを飾り、こいのぼりを掲げて子どもの成長や健康を願う風習があります。			
		牛乳		☆牛乳								884	37.4	24.4
		さばの塩焼き	塩さば											
		じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ		★たまねぎ	★じゃがいも							
		柏もち						柏もち						
8	金	ご飯					★ご飯				もずくは海藻の仲間です。他の海藻にくっついて育つことから、「藻(も)につく」が「もずく」になったそうです。			
		牛乳		☆牛乳								749	30.5	20.4
		魚の南蛮漬け	ホキ		にんじん ピーマン	★たまねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	油						
		五目厚焼卵	五目厚焼卵											
		豆腐ともずくのスープ	豆腐	もずく	ほうれんそう	★たまねぎ								
11	月	小さいパン(県産小麦粉)					☆パン				「黒糖いりこ」は、「いりこのからめ和え」の砂糖を黒砂糖にアレンジしたメニューです。黒砂糖を使うことでコクのある深い甘みを感じられます。			
		牛乳		☆牛乳								810	34.5	31.0
		チョコ大豆クリーム						チョコ大豆クリーム						
		カレーソーススパゲッティ	豚ひき肉		にんじん	★たまねぎ グリンピース	スパゲッティ 砂糖	油						
		キャベツとツナの炒め物	まぐろ油漬け		にんじん	☆キャベツ		油						
		【新】黒糖いりこ		いりこ		黒砂糖	油							
12	火	ご飯					★ご飯				鶏肉は、あっさりとしていて消化のよい肉です。今日は、スチームコンベクションオーブンで照り焼きにしています。			
		牛乳		☆牛乳								749	31.2	20.1
		鶏肉のコロコロ照り焼き	鶏肉				三温糖 でん粉							
		野菜のねりごま和え			にんじん	☆キャベツ	砂糖	ごま ねりごま						
		【新】せん切り野菜のすまし汁	厚揚げ		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ 干しいたけ	★じゃがいも							
13	水	ライ麦パン					ライ麦パン				「マルガトニー」は「こしょう水」を意味し、イギリスで発展したスパイスシーナカレースープです。給食では、鶏肉や野菜、もち麦を使い、具だくさんのスープに仕上げています。			
		牛乳		☆牛乳								798	29.3	24.4
		ミックスジャム						ミックスジャム						
		【新】じゃがいものオープン焼き 《ジャケットポテト》	まぐろ油漬け	粉末チーズ	トマト(缶)	★たまねぎ	★じゃがいも 砂糖 白いんげん豆	油						
		【新】イギリス風カレースープ 《マルガトニー》	鶏肉		にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ どうもろこし	もち麦	油						
		ヨーグルト		ヨーグルト										
14	木	麦ご飯					★麦ご飯				「ジアチャン豆腐」は、「家庭でいつも食べる豆腐料理」という意味です。厚揚げや鶏ひき肉、野菜と一緒に炒めた、ご飯が進む料理です。			
		牛乳		☆牛乳								848	35.5	26.2
		ジアチャン豆腐風 厚揚げの炒め物	鶏ひき肉 厚揚げ		にんじん には	★たまねぎ きくらげ ★たけのこ	砂糖 でん粉	油						
		もやしのごま酢和え			にんじん	☆もやし	砂糖	ごま						
		あさりの佃煮	あさりの佃煮											
15	金	ご飯					★ご飯				北九州市内産のたけのこことたまねぎを加えて作った「北キューソース」を、ハンバーグにかけていただきます。			
		牛乳		☆牛乳								803	30.1	21.6
		ハンバーグの北キューソース	ハンバーグ			★たまねぎ ★たけのこ		油						
		粉ふきいも					★じゃがいも							
		ABCスープ		にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ	マカロニ								

★=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	献 立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
ひとくちメモ										
18 月	ポークカレーライス	豚肉		にんじん	★たまねぎ りんご グリンピース	★ご飯 小麦粉 ★じゃがいも	油 マーガリン	867	29.1	26.3
	牛乳		☆牛乳							「ドレッシングキャベツ」にはパインアップルが入っています。パインアップルを入れると酸っぱさとジューシーさが加わり、さっぱりとしたサラダになります。
	ゆで卵	卵								
	ドレッシングキャベツ				☆キャベツ パインアップル(缶)		油			
ご飯					★ご飯					
19 火	牛乳		☆牛乳					812	35.1	26.0
	さばのごま煮	さば			しょうが	三温糖	ごま			塩こうじは、米こうじと塩、水を混ぜ、発酵させて作ります。うま味やコクが増した豚汁を味わいましょう。
	じゃがいもの赤じそ炒め			しそ粉		★じゃがいも	油			
	塩こうじ豚汁	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	☆キャベツ 白ねぎ					
ミニ豚肉どんぶり(減量ご飯)	豚肉			★たまねぎ	★減量ご飯 砂糖		761	28.2	20.9	
20 水	牛乳		☆牛乳							「若竹うどん」は、春が旬のたけのこわかめを入れたうどんです。北九州市内産のたけのこ、小倉北区藍島産のわかめを使っています。
	【新】若竹うどん	竹輪	★わかめ		★たけのこ 白ねぎ	うどん				
	野菜のアーモンド炒め			にんじん ★小松菜	☆キャベツ		アーモンド 油			
	ムース					ムース				
21 木	ご飯					★ご飯		832	33.0	25.5
	牛乳		☆牛乳							
	魚と大豆のみそがらめ	ホキ 大豆 みそ			しょうが	でん粉 小麦粉 三温糖	油			白身魚のホキと大豆を油でカラッと揚げ、みそや三温糖で作った甘辛いたれを絡めています。よくかんで食べましょう。
	卵入り五目スープ	卵 かまぼこ		にんじん ほうれんそう	★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	でん粉	ごま油			
甘夏かん(缶)				甘夏かん(缶)						
なでしこハヤシライス	豚ひき肉		にんじん トマト(缶) トマトピューレ	★たまねぎ	★ご飯 はちみつ ★じゃがいも 砂糖	油	801	27.0	18.7	
22 金	牛乳		☆牛乳							九州女子大学の学生のみなさんが考えた野菜のうま味たっぷりの「なでしこハヤシライス」を味わいましょう。
	アーモンドサラダ				☆キャベツ とうもろこし		アーモンド 油			
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料							
	ご飯					★ご飯		907	34.7	
25 月	牛乳		☆牛乳							「レバーとポテのオーロラソース」は、にんじんとケチャップ、砂糖、ソースで作ったオーロラソースで、揚げたレバーとじゃがいもを和えた料理です。
	穀物ふりかけ					穀物ふりかけ				
	【新】レバーとポテのオーロラソース	鶏レバー		にんじん		★じゃがいも 砂糖	油			
	豆と野菜のスープ	ベーコン		にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ	白いんげん豆 レンズ豆				
26 火	ご飯					★ご飯		767	25.2	22.2
	牛乳		☆牛乳							
	ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(子持ち)							「タイピーエン」は熊本県の郷土料理で、春雨を使った具だくさんの中華風スープです。
	ひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		三温糖	油			
タイピーエン	豚肉		にんじん 小松菜	しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	はるさめ	油				
胚芽コッペパン					胚芽コッペパン		825	33.4	27.9	
27 水	牛乳		☆牛乳							新にんじんを使ったキャロットスープは、野菜を煮込んだ後に牛乳を加えてミキサーにかけ、なめらかに仕上げたポタージュスープです。
	鶏肉と彩り野菜のソテー	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			
	キャロットスープ		☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	★たまねぎ	★じゃがいも	マーガリン			
	パインアップル(缶)				パインアップル(缶)					
28 木	麦ご飯					★麦ご飯		839	30.6	19.8
	牛乳		☆牛乳							
	鶏肉じゃが	鶏肉		にんじん	★たまねぎ 系こんにやく	★じゃがいも 三温糖	油			「納豆」は、大豆に納豆菌をつけて発酵させたものです。納豆には血液をサラサラにしてくれる酵素が含まれます。
	納豆(たれ付)	納豆								
わかめときゅうりのごま酢和え		★わかめ		☆きゅうり	砂糖	ごま				
【新】かつお飯	かつお		にんじん	しょうが ごぼう 白ねぎ	★ご飯 三温糖	油	778	32.5	16.5	
29 金	牛乳		☆牛乳							「かつお飯」は、土佐の漁師町発祥の郷土料理です。刺身やタタキの後に余ったかつおを使ったのが始まりと言われています。
	うちこみ汁	てんぷら みそ		にんじん ★小松菜	★たまねぎ こんにやく	うどん				
	お茶きなこ豆	大豆 きなこ			powdered green tea(粉茶)	三温糖				

	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	818	32.0	24.4	429	117	4.0	402	0.71	0.70	33	8.5	2.6
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

今月の地場産物

たまねぎ



写真:【公式】北九州市教育委員会
学校保健課 Instagramより

北九州市は比較的温暖な気候のため、秋に植え、春に収穫されるたまねぎが多く作られています。新たまねぎは、3月から5月頃に旬をむかえます。

収穫後すぐに出荷される新たまねぎは、水分を多く含み、やわらかく、辛みが少ないのが特長です。加熱すると甘みが引き立ち、子どもたちにも食べやすく、給食のさまざまな料理に活用しています。

今月の給食では、小倉南区や八幡西区で生産されたたまねぎを使用しています。

5月にたまねぎを使用する主な献立



ハンバーグの北キューソース

ソースは、北九州市内産のたまねぎとたけのこをじっくり煮込み、うま味を引き出しています。



なでしこハヤシライス

九州女子大学の学生が試作を重ねた、トマトとたまねぎたっぷりの特製ハヤシライスです。

クイズ

たまねぎを切ると、涙が出るのはなぜでしょう。

- ① たまねぎのにおいが悲しい気持ちにさせるから。
- ② たまねぎから出るガスが目をしげきするから。
- ③ たまねぎが目に見えないトゲを出すから。

答えは下にあります。



朝食で笑顔の1日のスタート



みなさんは、毎日朝食を食べていますか。朝食を食べていない人が増えている傾向から、北九州市では、すべての小・中学生が毎日朝食をとることを目指しています。朝食をすすめるのには、大切な理由があります。

朝食で脳のスイッチオン!

私たちの脳は、「ブドウ糖」というエネルギーを使って働いています。食事とったご飯やパンなどは体の中でエネルギーに変えられますが、貯めておける量は多くありません。

そのため、朝食を食べないと、脳のエネルギーが足りなくなり、イライラしたり、ぼーっとしたり、集中しにくくなったりすることがあります。朝食をしっかり食べることでエネルギーが補給され、脳がしっかり働き始めます。



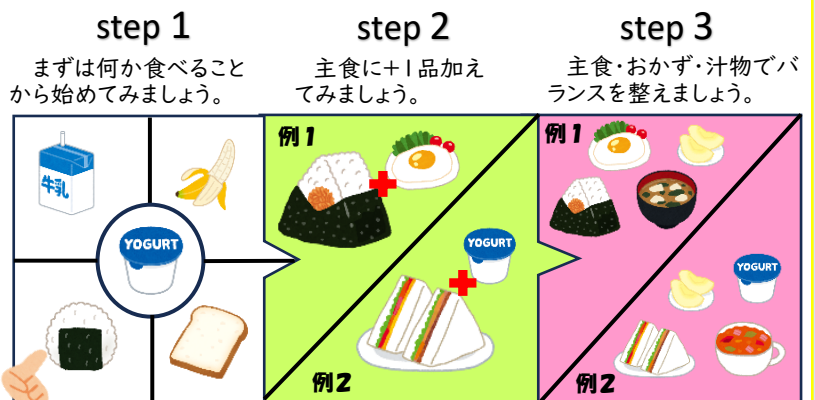
実際に、朝食を毎日食べている児童生徒は食べていない児童生徒よりも、成績がよいという調査結果もあります。

朝食は、元気に1日を始めるための大切なエネルギー源です。朝食で体と脳を目覚めさせ、給食はその元気を午後までつないでいきます。朝食と給食で1日の食事のリズムを整えていきましょう。

簡単な朝食になっていませんか?

忙しい日はおにぎりやパンなど簡単なものを食べるだけでも、体や脳のスイッチが入り、授業に集中しやすくなります。

余裕がある日は食品を増やしてバランスを整え、無理のない形で朝食をとる習慣をつけていきましょう。



※出典・引用:第4次 北九州市食育推進計画、文部科学省「早寝早起き朝ごはん」国民運動

答え

② たまねぎから出るガスが目をしげきするから。

たまねぎには、硫化(りゅうか)アリルという成分が含まれています。たまねぎを切ると、この成分が空気と混ざって目をツーンとさせるガスに変わり、目は自分を守るために涙を出してガスを洗い流そうとします。

硫化アリルって涙を出すだけなの?



実は、硫化アリルには血液の流れをよくしたり、疲れをとりやすくしたり、消化を助けたりする働きがあります。たまねぎで涙が出るのは、私たちの健康に役立つ成分が含まれているサインでもあるのですね。