

令和8年5月分小学校給食献立表

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	こんだて	ざいりよう			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
ひとくちメモ								
1	金	パインパン ぎゅうにゅう 【新】チーズポテト スクラブルエッグ ベーコンいりとうにゅうスープ	パインパン ★じゃがいも あぶら マーガリン レンズまめ	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご きざみチーズ ベーコン みそ とうにゅう	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし	702	30.8	28.9
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ふくまれ、完全栄養食品とも言われています。								
7	木	たけのごはん 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 ★わかめ	にんじん ★たけのこ ★たまねぎ	626	21.9	14.5
行事食 端午の節句 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	金	ごはん ぎゅうにゅう こくもつふりかけ さかなのなんばんづけ とうふともずくのスープ	★ごはん こくもつふりかけ でんぷん こむぎこ さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ホキ とうふ、もずく	にんじん ピーマン ★たまねぎ ほうれんそう	573	22.2	14.6
もずくは海そうの仲間です。他の海そう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。								
11	月	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう カレーソーススパゲッティ キャベツとツナのいためもの 【新】こくとういりこ	☆パン スパゲッティ さとう あぶら くらぎとう	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろあぶらづけ いりこ	にんじん ★たまねぎ グリンピース ☆キャベツ	592	26.6	20.8
「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が感じられます。								
12	火	ごはん ぎゅうにゅう けいにくの コロコロてりやき やさいのねりごまあえ 【新】せんぎりやさいの すましじる	★ごはん さんおんとう でんぷん さとう ★じゃがいも ごま ねりごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	626	26.6	17.6
けい肉は、にわたりの肉のことで、とり肉とも呼ばれ、たんぱく質が豊富にふくまれています。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。								
13	水	ライむぎパン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム 【新】じゃがいものオープンやき 《ジャケットポテト》 トマトチーズソース 【新】イギリスふう カレースープ 《マルガトーニ》	ワールドツアー2026 (イギリス) ライむぎパン さとう あぶら チョコだいたずクリーム もちむぎ ★じゃがいも しろいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ふんまつチーズ けいにく	トマト(かん) ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ とうもろこし	645	22.9	26.0
「マルガトーニ」は「こしょう水」を意味し、イギリスで発展したスパイスなカレースープです。給食では、けい肉や野菜、もち麦を使い、具だくさんのカレースープに仕上げられています。								
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ジアチャンどうふふう あつあげのいためもの もやしのごまずあえ あさりのつくだに	★むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ あさりのつくだに	にんじん なら ★たまねぎ ★たけのこ きくらげ ☆もやし	678	27.8	20.9
「ジアチャン豆ふう」は、「家庭でも食べる豆ふ料理」という意味です。厚揚げやとりひき肉、野菜と一緒に炒めた、ご飯が進む料理です。								
15	金	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ ハンバーグのきたキューソース ABCスープ	パン あぶら マカロニ	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ハンバーグ	★たまねぎ ★たけのこ にんじん ☆キャベツ	654	31.0	27.1
北九州市内産のたけの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。								


★=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	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	ひとくちメモ				
18	月	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングキャベツ	★ごはん ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリーンピース ☆キャベツ パイナップル(かん)	644	19.2	17.9	「ドレッシングキャベツ」にはパイナップルが入っています。パイナ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。				
19	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまに じゃがいものあかじそいため しおこうじぶたじる	★ごはん さんおんとう ごま ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう さば ぶたにく どうふ	しょうが しそこ にんじん こまつな ☆キャベツ しろねぎ	704	31.3	24.5	塩こうじは、米こうじと塩、水を混ぜて発酵させた日本の伝統的な調味料です。うま味やコクが増した豚汁を味わいましょう。				
20	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう いちごマーガリン ぶたにくうどん やさいのアーモンドいため あまなつかん(かん)	 パン いちごマーガリン かんめん さとう アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく ★わかめ	★たけのこ しろねぎ ★たまねぎ にんじん ★こまつな ☆キャベツ あまなつかん(かん)	587	23.6	20.1	「甘夏かん」の正式名は「川野夏橙(かわのなつだいだい)」といます。夏みかんよりも酸味が少なく甘味が強いことから甘夏かんと呼ばれています。				
21	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなとだいずのみそがらめ たまごいりごもくスープ	 ★ごはん どんぶん こむぎこ さんおんとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ホキ だいず みそ たまご かまぼこ	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	661	26.9	21.3	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からめています。よくかんで食べましょう。				
22	金	なでしこハヤシライス ぎゅうにゅう アーモンドサラダ バナナ	★ごはん ★じゃがいも さとう はちみつ あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく	にんじん トマト(かん) トマトピューレ ★たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし パナナ	649	19.2	15.8	九州女子大学の学生のみなさんが考えた野菜のうまみたっぷりの「なでしこハヤシライス」を味わいましょう。				
25	月	くろざとうばん ぎゅうにゅう 【新】レバーとポテトの オーロラソース まめとやさいのスープ	くろざとうパン ★じゃがいも さとう あぶら レンズまめ しろいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー ベーコン	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	695	31.2	29.3	「レバーとポテトのオーロラソース」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。				
26	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ひじきのいために タイビーエン	★ごはん さんおんとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら(こもち) だいず あぶらあげ ひじき ぶたにく	にんじん こまつな しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	595	19.5	16.6	「タイビーエン」は熊本県の郷土料理で、春雨を使った具だくさんの中か風スープです。				
27	水	はいがコッペパン ぎゅうにゅう けいにくというどりやさいの ソテー キャロットスープ	はいがコッペパン さとう てんぷん あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	にんじん ピーマン ★たまねぎ とうもろこし	629	26.2	22.5	新にんじんを使ったキャロットスープは、野菜を煮こ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。				
28	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくじゃが なっとう(たれつき) わかめときゅうりの ごまずあえ	★むぎごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく なっとう ★わかめ	にんじん ★たまねぎ いとこんにやく ☆きゅうり	679	24.9	16.7	「納豆」は、大豆に納豆きん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こう素がふくまれます。				
29	金	【新】かつおめし ぎゅうにゅう うちこみじる おちゃきなこまめ	日本全国味めぐり献立 (高知県) ★ごはん さんおんとう あぶら うどん	☆ぎゅうにゅう かつお てんぷら みそ だいず きなこ	にんじん しょうが ごぼう しろねぎ ★こまつな ★たまねぎ こんにやく powdered green tea (こなちゃ)	654	27.7	15.2	「かつおめし」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。				

	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	644	25.5	20.6	354	94	3.0	307	0.51	0.57	25	6.4	2.2
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

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。食事です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。



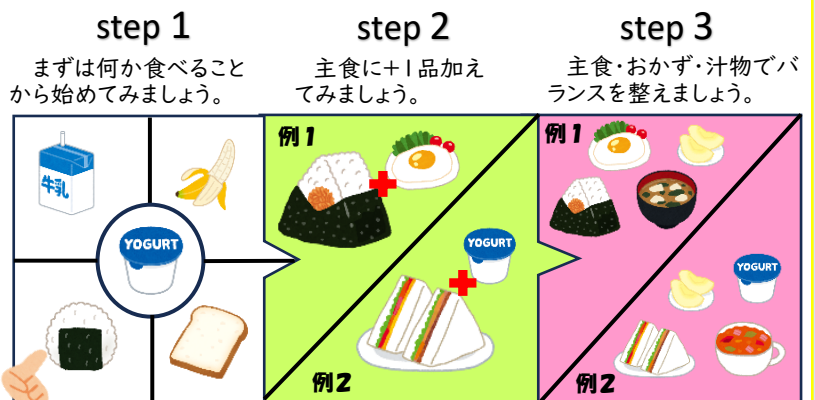
実際に、朝食を毎日食べている児童生徒は食べていない児童生徒よりも、成績がよいという調査結果もあります。

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。