



6月は、蒸し暑い梅雨の時期にちなんで保存食を使った献立を取り入れ、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で献立を取り入れ、歯と口の健康により食材を知らせます。



※毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー		
			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	たんぱく質 g	脂質 g
1	月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのカラフル あまずあん ごもくスープ	★ごはん さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりにくだんご てんぷら	ピーマン にんじん ★たまねぎ こまつな ☆キャベツ きくらげ	677	22.0	21.7
シェフの北キュー三ツ星献立						中か料理人の田中さん考案の「肉団子のカラフル甘ずあん」は、油であげたピーマンや、にんじんの色があざやかな中か料理です。		
2	火	ソーセージドッグ(せわりパン) ぎゅうにゅう コーンチャウダー	せわりパン さとう あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう フランクフルトソーセージ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし	623	23.0	23.8
ワールドツアー2026 (アメリカ)						チャウダーは、魚かひ類や野菜、牛乳などを入れて煮こんだアメリカ合衆国の料理です。今日の給食は、とうもろこしを入れた「コーンチャウダー」です。		
3	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツとこまつなの じゃこいため 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	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご しらすぼし fried tofu(あつあげ) あさりのつくだに	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ★こまつな ☆キャベツ	672	28.5	20.6
歯と口の健康週間献立						「キャベツと小松菜のじゃこ炒め」には、しらす干しを使っています。しらす干しは、いわしのち魚をゆでて少しかんそうさせたもので、骨や歯を作るカルシウムがとれる食材の一つです。		
4	木	ちいさいパン (けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム ジャージャーめん やさしいオイスターソース いため	☆パン ミルククリーム ちゅうかめんさんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ てんぷら	にんじん ☆きゅうり しょうが ★たまねぎ ほししいたけ しろねぎ ☆キャベツ	664	23.7	28.2
「ジャージャーめん」は、ゆでためん肉みそをかけて食べる汁なしのめん料理です。きゅうりのシャキシャキとした食感がアクセントになっています。肉みそとめんを混ぜて食べましょう。								
5	金	【新】きりぼしだいこん入り ピビンバ、うどんぶり ぎゅうにゅう 【新】こまつなと こおりどうふのスープ	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こおりどうふ	にんじん ほうれんそう しょうが きりぼしだいこん ★こまつな ★たまねぎ きくらげ	628	26.0	20.1
健康でじょう夫な歯を保つためには、よくかんで食べることが大切です。かみごたえのある「切り干しだいこん入りピビンバ風うどんぶり」をしっかりかんで味わいましょう。								
8	月	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ キャベツとにんじんのごまあえ しおぶたじる	★ごはん あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく	にんじん ☆キャベツ ごぼう しろねぎ	641	24.2	19.4
あじには、脳の働きを活性にするDHAや、血液をサラサラにするEPAがふくまれています。よくかんで食べましょう。								
9	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう くるまめきなこクリーム なすのツナソーススパゲッティ キャベツのアーモンドいため	パン くるまめきなこクリーム スパゲッティ さとう でんぷん あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ なす グリーンピース ☆キャベツ	676	24.9	29.4
旬のなすを使ったスパゲッティです。なすには、体を冷やすはたらきがあります。								
10	水	きたきゅうしゅうやさい いっぱいドライカレー (わぎごはん) ぎゅうにゅう キラキラミックスフルーツ	★わぎごはん レンズまめ でんぷん あぶら マスカットゼリー	☆ぎゅうにゅう とりひきにく	にんじん ★トマト ★こまつな しょうが ★たまねぎ ★たけのこ みかん(シロップづけ) パインアップル(かん)	651	21.8	12.9
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「北九州野菜いっぱいドライカレー」は、平成29年度のレシピコンクール中学生の部の入賞こん立です。								
11	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ぶたにくとたまごのいためもの あつあげのちゅうかふうスープ	パン いちごジャム さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく たまご fried tofu(あつあげ)	ピーマン しょうが にんじん チンゲンサイ ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	629	27.6	25.2
ぶた肉には、夏バテを予防するビタミンが多くふくまれています。ピーマンやはるさめ、卵とじゅうに中か風の炒め物にしました。								
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにじゃが なっとう(たれつき) キャベツとあさりの ごまずいため	★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 ぶたにく なっとう あさりのつくだに	にんじん しょうが ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	690	27.2	18.6
「す」は、日本で親しまれてきた調味料で、食べ物を傷みにくするはたらきがあります。								

★=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～



毎日の給食の献立を紹介しています。
ぜひフォローしてご覧ください。

【公式】
Instagram



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			
15	月	ごはん ぎゅうにゅう レバニラいため ワントンスープ	★ごはん さとう あぶら ごまあぶら ワントンめん	☆ぎゅうにゅう とりレバー	にんじん にはら ★たまねぎ しょうが ☆キャベツ きくらげ	607	25.5	16.0
						「レバニラ炒め」と「ワントンスープ」に使っているしょうがには、体を温めたり、食材のくさみを消したりするはたらきがあります。		
16	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ミートポテト しろいんげんのポタージュ	パン ミックスジャム ★じゃがいも でんぷん あぶら しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だっしふんにゅう	にんじん ★たまねぎ グリーンピース	637	26.7	18.9
						白いげん豆は、白あんに加工されて和菓子に利用されるだけでなく、洋食や中かなどいろいろな料理に使われています。		
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうとけいにくのいために にらといわしたんごのみそしる すいか	★ごはん さとう あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく いわしミニボール みそ	ごぼう こんにやく にんじん にはら ★たまねぎ すいか	616	22.9	13.8
						夏が旬の「すいか」は、きゅうりなどと同じウリ科の植物で、夏バテ予防に効果がある食べ物です。		
18	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム くろごまいりごしき からめあえ あいのしまさんわかめと とうふのスープ	パン りんごジャム こむぎこ ★じゃがいも さとう あぶら くろごま	☆ぎゅうにゅう だいでず プレスハム いりこ とうふ ★わかめ	にんじん グリンピース ★たまねぎ しろねぎ	665	27.4	25.9
						「黒ごま入り五色からめ和え」は、大豆、ハム、じゃがいも、いりこを油で揚げ、ゆでたにんじん、グリーンピースといっしょに甘辛いたれでからめ、黒ごまと和えています。		
19	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】さばのソースに じゃがいものばいにくあえ あつあげのみそしる	食育の日 和食献立 ★ごはん さんおんとう ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう さば みそ fried tofu(あつあげ)	しょうが ばいにく にんじん ★こまつな ★たまねぎ	664	28.0	21.4
						ソースの風味がさばのくさみを消してくれるため、魚が苦手な人でも食べやすい味になっています。		
22	月	【新】ピラフ・ふうまぜごはん ぎゅうにゅう あらびきウインナー シェフのミネストローネ (チーズいり)	★ごはん あぶら マカロニ ミックスビーンズ オリーブあぶら シェフの北キューミツ星献立	☆ぎゅうにゅう けいにく こおりとうふ あらびきウインナー ふんまつチーズ	にんじん ビーマン ★たまねぎ どうもろこし トマト(かん) ★トマト ☆キャベツ	623	21.3	19.4
						「ピラフ」は、炒めた米を具材といっしょにだし汁でたいた料理です。給食では、けい肉や野菜、こおり豆ぶて作った具をご飯に混ぜていただきます。		
23	火	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう おきなわそば ドレッシングキャベツ	ちいさいくろざとうパン ちゅうかめん くろざとう あぶら 日本全国味めぐり献立 (沖縄県)	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ パインアップル(かん)	687	25.6	29.2
						6月23日の「沖縄いれの日」にちなんで、沖縄県の郷土料理を取り入れました。やわらかくなるまでじっくり煮こんだぶた肉をのせて「沖縄そば」を味わいましょう。		
24	水	ひじきのまぜごはん(ごまいり) (わぎごはん) ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら むらくもじる	★むぎごはん さとう ごま あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう しらすばし ひじき けいにく たまご ししゃものてんぷら(こもち)	にんじん ★こまつな ★たまねぎ	646	23.9	19.4
						溶き卵が、群がり集まった雲のように見えることから「むらくも汁」と名前がついたそうです。		
25	木	はいがコッペパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのポフレ トマトソース とうにゅうスープ	はいがコッペパン さとう あぶら オリーブあぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキ とうにゅう みそ	トマト(かん) にんじん ★たまねぎ	622	26.7	24.5
						トマトをオリーブ油で炒め、じっくり煮こんだソースを白身魚にかけて食べましょう。		
26	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】じゃがいものやきにくの たれふういため(ごまいり) チャプスイ あまなつかん(かん)	小学生レシピコンクール献立 ★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく てんぷら	しょうが しろねぎ にんじん こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ あまなつかん(かん)	610	19.2	14.5
						「じゃがいもの焼き肉のたれ風味炒め」は令和7年度のレシピコンクール入賞こん立です。焼き肉のたれの味が再現されていて、じゃがいもに合っていることから受賞となりました。		
29	月	ごはん ぎゅうにゅう 【新】けいにくのうめのかやき やさいのアーモンドあえ たまねぎのみそしる	★ごはん さとう でんぷん あぶら アーモンド ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ みそ	ばいにく にんじん ☆キャベツ こまつな ★たまねぎ	625	25.8	17.9
						梅肉には食べ物を傷みにくくするはたらきがあります。「けい肉の梅香焼き」は、けい肉を梅肉などで下味をつけて焼いた、さっぱりとした味わいの料理です。		
30	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいでずクリーム 【新】じゃがいもとけいにくの チーズやき 【新】ペンネソテー コンソメスープ	パン チョコだいでずクリーム ★じゃがいも オリーブあぶら マカロニ あぶら レンズまめ	☆ぎゅうにゅう けいにく シュレットチーズ	かぼすかじゅう トマト(かん) にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ どうもろこし	649	26.9	25.5
						「ペンネ」とは「ペン先」を意味する円とう状のショートパスタです。中が空っぽなので、ソースが中に入り味がからみやすくなります。		

	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	646	24.9	21.2	350	86	2.9	286	0.52	0.57	29	6.5	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

じゃがいも



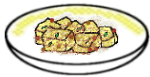
写真：【公式】北九州市教育委員会
学校保健課 Instagramより

北九州市若松区では、温暖な気候を生かした「じゃがいも」の栽培が盛んです。5月から6月頃に旬を迎えるじゃがいもは、皮が薄くて柔らかく、みずみずしいのが特徴です。

主に栽培されている「ニシユタカ」という品種は、煮崩れしにくいので、煮込み料理や炒め料理に適しています。しっとりとした食感と自然な甘みは子どもたちにも人気があり、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、主に若松区で生産されたじゃがいもを使用しています。

6月にじゃがいもを使用する主な献立



じゃがいもの焼き肉のたれ風炒め(ごま入り)

昨年度の学校給食レシピコンクール 小学生の部で学校給食協会賞を受賞した献立です。



じゃがいもの梅肉和え

じゃがいもに爽やかな梅の酸味がからみ合った初夏にぴったりの献立です。

クイズ

じゃがいもは植物のどの部分を食べているでしょう。

- ① 実 ② 茎 ③ 根

答えは下にあります。



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、子どもたちの実態に応じた食育を行っています。

ご家庭でも、「食」に関する話題を取り上げていただき、子どもたち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。

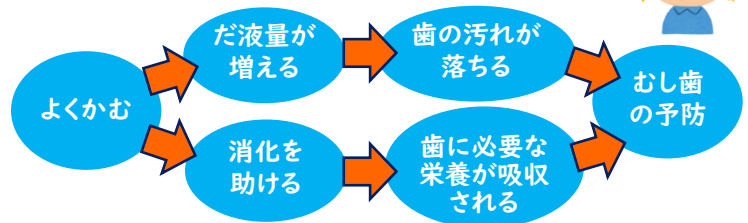


(参考文献：農林水産省HP)

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「切り干しだいこん入りビビンバ風どんぶり」を取り入れています。

また、毎月1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。



食中毒を防ぐ3つのポイント

つけない

菌を付けないためには、手洗いが大切です。石けんを使ってしっかりと汚れをとることで、アルコール消毒の効果が高まります。



給食室では、爪ブラシを使って洗っています。

増やさない

菌を増やさないためには、適切な温度管理が大切です。食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。



給食室では、調理してから2時間以内に食べられるように、調理開始時間を調整しています。

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。温めなおす時も含め、しっかり加熱しましょう。

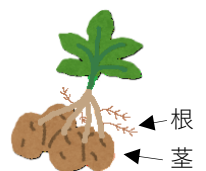


給食室では、温度計を用いて食材の中心温度を確認しています。

答え

② 茎

じゃがいもは、土の中で茎がふくらんでできたものです。茎の性質をもつため、光に当たると光合成で緑色に変化します。芽や緑色の部分にはソラニンなどの天然毒素が含まれているので、調理の際はしっかり取り除きましょう。



じゃがいもにはビタミンCが多いって本当？

ビタミンCといえば果物というイメージがありますが、実はじゃがいもにも豊富に含まれています。通常、ビタミンCは加熱に弱いのですが、じゃがいも場合は主成分であるでんぷんがビタミンCを包み込んで守ってくれるため、煮たり焼いたりしても壊れにくいのが特徴です。