

6月は、蒸し暑い梅雨の時期にちなんだ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。



上段：小学部 下段：中学部、高等部

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のになるもの	おもにからだのちようしをととのえるものになるもの			
1	月	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ポークシューマイ にまめ	★ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら きんときまめ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ポークシューマイ	にんじん チンゲンサイ ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ	622	24.0	16.5
						816	32.3	21.6
2	火	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ミートポテト しろいんげんのポタージュ	パン いちごジャム ★じゃがいも でんぶん あぶら しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう あいびきにく だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん ★たまねぎ グリーンピース	653	26.4	21.7
						857	34.1	27.8
3	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのうめのかやき やさいのアーモンドあえ たまねぎのみそしる ヨーグルト	★ごはん さとう ローストアーモンド ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ みそ ヨーグルト	ばいにく にんじん ☆キャベツ こまつな ★たまねぎ	570	24.7	13.0
						698	30.4	14.8
4	木	ちいさいばん(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム ジャージャーめん やさいの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 さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ しらすぼし	にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ しろねぎ ほしいたけ ☆キャベツ	628	22.8	25.3
						797	29.6	29.0
5	金	ピビンバ、ぶどうどんぶり ぎゅうにゅう とうふのちゅうか、ふうスープ	★ごはん さとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ぶたにく とうふ	ほうれんそう にんじん しょうが ★たまねぎ きくらげ ☆キャベツ	654	27.8	26.8
						830	35.3	34.1
8	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 たまごスープ	★ごはん さとう でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう ミートボール たまご	にんじん ピーマン ★たまねぎ ★こまつな ほしいたけ	627	21.4	21.6
						796	26.5	27.0
9	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ 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 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 スライスチーズ まぐろあぶらづけ 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	615	28.3	24.0
						817	37.2	30.7
10	水	きたきゅうしゅうやさい いっぱいドライカレー ぎゅうにゅう ミックスフルーツ いちごヨーグルト	★ごはん でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく いちごヨーグルト	にんじん ★こまつな ★トマト しょうが ★たまねぎ おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	623	21.0	13.1
						761	25.1	14.9
11	木	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ぎゅうにくコロケ(ちゅうのうソース) キャベツソテー シェフのミネストローネ(チーズいり)	パン あまおういちごジャム ぎゅうにくコロケ あぶら マカロニ あかいんげんまめ オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン ふんまつチーズ	☆キャベツ にんじん ★トマト トマト(かん) ★こまつな ★たまねぎ	647	20.9	25.6
						772	24.8	29.4
12	金	チキンライス ぎゅうにゅう やさいスープ ムース	★ごはん さとう あぶら ★じゃがいも ムース	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん トマト(かん) ★たまねぎ グリンピース ☆キャベツ	583	21.9	13.3
						719	27.3	15.6

お楽しみ献立



★=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			
15	月	ごはん ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ じゃがいものやきにくの たれ、ういづた(ごまいり) チャプスイ かくチーズ	★ごはん しそかつおふりかけ ★じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく てんぷら チーズ	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	610	21.5	18.2
						750	25.7	20.8
16	火	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム フランクソーセージのケチャップに コーンチャウダー	パン ブルーベリージャム さとう あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン だっしふんにゅう	にんじん ★たまねぎ グリーンピース うらごしコーン	646	25.2	23.2
						832	33.1	29.3
17	水	ごはん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ レバーのオーロラソース ワントンスープ	★ごはん さとう あぶら ウェーブワントン	☆ぎゅうにゅう おさかなふりかけ とりレバー	にんじん ★たまねぎ しょうが ☆キャベツ きくらげ	615	25.5	19.9
						774	31.8	24.5
18	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム じゃがいものインドふう あいのしまさんわかめと とうふのスープ ぶどうゼリー	パン りんごジャム ★じゃがいも さとう あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう あいびきにく とうふ ★わかめ	にんじん しょうが ★たまねぎ グリーンピース しろねぎ	635	20.6	23.1
						801	25.9	29.0
19	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうかに じゃがいものばいにくあえ すましじる	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも おわらふ	☆ぎゅうにゅう さば	しょうが ばいにく にんじん ★こまつな ★たまねぎ	613	26.3	18.6
						702	28.4	18.9
22	月	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ かいかに キャベツとこまつなのじゃこいため	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ ぎゅうにく しめどうふ たまご しらすばし	にんじん ★たまねぎ ★こまつな ☆キャベツ	647	26.5	22.9
						815	33.4	28.7
23	火	ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ぶたのかくにうどん にんじんシリシリ シークワサーゼリー	くろぎとうパン オレンジマーマレード うどん くろぎとう あぶら シークワサーゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく まぐるあぶらづけ	にんじん ★たまねぎ しろねぎ	676	22.5	28.7
						882	29.4	37.5
24	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために むらくもじる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう でんぶん	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき けいにく たまご	にんじん ★こまつな ★たまねぎ	638	21.7	24.6
						865	30.5	34.1
25	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム じゃがいもとけいにくのチーズやき トマトペンネ コンソメスープ	パン ミックスジャム ★じゃがいも オリーブあぶら ペンネマカロニ あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく クッキングチーズ ベーコン	かぼすかじゅう トマト(かん) グリーンピース にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	588	22.7	20.2
						772	30.1	26.8
26	金	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうとぎゅうにくのいために あつあげのみそじる すいか	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ みそ ★わかめ	ごぼう いとこんやく ★こまつな ★たまねぎ すいか	627	22.0	21.2
						792	27.4	26.5
29	月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(たれつき)〈かつおぶし〉 ピリからにくじゃが キャベツとにんじんのごまずいため	★ごはん ★じゃがいも さとう さんおんとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぎゅうにく	にんじん しょうが ★たまねぎ いとこんやく ☆キャベツ	662	24.3	22.1
						818	28.4	27.0
30	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ しろみぎかなのポワレトマトソース ベーコンいりとうにゅうスープ	パン はちみつ 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 ベーコン みそ とうにゅう	トマト(かん) にんじん ★たまねぎ	631	25.3	23.3
						798	32.8	29.5

		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 μgRAE	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	628 (620)	23.8 (20.2~31.0)	21.2 (13.8~20.7)	356 (330)	87 (48)	2.9 (3.0)	308 (200)	0.49 (0.40)	0.56 (0.40)	36 (25)	6.5 (4.5以上)	2.2 (2.0未満)
	中学部	794 (790)	30.0 (25.7~39.5)	26.3 (17.6~26.3)	400 (430)	112 (114)	3.7 (4.5)	420 (300)	0.62 (0.50)	0.66 (0.60)	45 (35)	8.8 (7.0以上)	3.0 (2.5未満)
	高等部	794 (790)	30.0 (25.7~39.5)	26.3 (17.6~26.3)	400 (340)	112 (124)	3.7 (4.0)	420 (310)	0.62 (0.50)	0.66 (0.60)	45 (35)	8.8 (7.5以上)	3.0 (2.5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長です。

主に栽培されている「ニシュタカ」という品種は、煮崩れしにくいので、煮込み料理や炒める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、子ども達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、子ども達の健全な成長のために一緒に食育をすすめていきましょう。

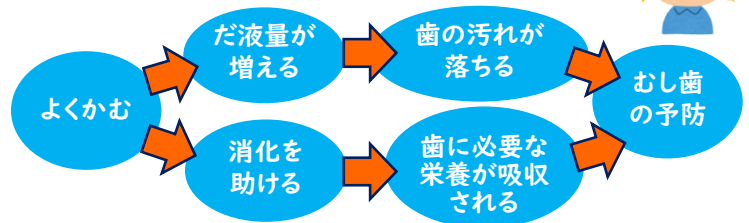


(参考文献：農林水産省HP)

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、毎月1回、歯の健康により栄養素(たんぱく質、カルシウム)を積極的に取り入れた「歯によい献立」を実施しています。今月は、「ごぼうと牛肉の炒め煮」です。



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。

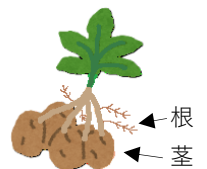


給食室では、温度計を用いて食材の中心温度を確認しています。

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。