

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。



※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	ひとくちメモ		
1	水	ご飯					★ご飯		818	23.7	26.5
		牛乳		☆牛乳							
		さけふりかけ	さけふりかけ								
		【新】揚げじゃがとゴーヤの甘辛和え			☆にがうり	★じゃがいも 砂糖	油				
		【新】肉団子と卵のスープ	ミートボール 卵		にんじん ★小松菜	しょうが きくらげ	でん粉				
ムース					ムース						ゴーヤをできるだけ食べやすいように、じゃがいもといっしょに油で揚げて、砂糖、みりん、しょうゆで甘辛く味付けしています。
2	木	ご飯					★ご飯		809	31.7	24.4
		牛乳		☆牛乳							
		ホキのカレームニエル	ホキ				小麦粉	油			
		ジャーマンサラダ			★たまねぎ	★じゃがいも	油				
ベーコン入り豆乳スープ	ベーコン みそ豆乳		にんじん ほうれんそう	★たまねぎ とうもろこし	レンズ豆	油				ムニエルは、魚に小麦粉をまぶしてバターで焼くフランス料理の調理法です。給食ではスチコンをつかって、油と小麦粉、カレー粉をまぶして焼いています。	
3	金	ミルクパン					ミルクパン		843	41.7	32.8
		牛乳		☆牛乳							
		スライスチーズ		スライスチーズ							
		【新】ひき肉と豆のトマト煮込み 《ピカディージョ》	豚ひき肉 大豆		にんじん ピーマン トマトピューレ	★たまねぎ	レンズ豆	油			
		キャベツのアーモンドソテー				キャベツ		アーモンド 油			
		ワールドツアー2026 (メキシコ)									今年のサッカーワールドカップ開催国「メキシコ」の料理「ピカディージョ」は、スペイン語でひき肉を炒めた料理のことを言います。
6	月	ご飯					★ご飯		884	35.5	30.3
		牛乳		☆牛乳							
		焼のり		焼のり							
		カリカリレバーピーンズ	鶏レバー				ひよこ豆 小麦粉	油			
		野菜とツナの炒め物	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ		油			
レンズ豆のスープ			にんじん トマト(缶)	★たまねぎ とうもろこし	レンズ豆	油				「レンズ豆のスープ」は、食欲増進に効果のあるカレー粉で味付けしています。しっかり食べて元気に夏をのりきりましょう。	
7	火	五目ずし	行事食 セタ	鶏肉 油揚げ	しらす干し	にんじん	ごぼう 干しいたけ	★ご飯 砂糖	815	28.9	20.4
		牛乳		☆牛乳							
		厚焼卵	シェフの北キュー三ツ星献立	厚焼卵							
		セタそうめん汁	魚そうめん 鶏ひき肉		にんじん ほうれんそう	とうもろこし ★たまねぎ	ふ、でん粉	油			
		セタゼリー					セタゼリー				
										和食料理人の松山さん考案の「セタそうめん汁」です。夜空に浮かぶ天の川を想像しながら、おいしくいただきます。	
8	水	パン(県産小麦粉)					☆パン		810	33.2	27.9
		牛乳		☆牛乳							
		チョコアンドホワイト					チョコアンドホワイト				
		とうもろこしと豚肉の炒め物	豚肉		にんじん ピーマン	★たまねぎ とうもろこし	でん粉	油			
		パンプキンスープ	豆乳	脱脂粉乳	★かぼちゃ	★たまねぎ		マーガリン			
冷凍スライスパイ					パイナップル					旬のかぼちゃを使った「パンプキンスープ」は、令和7年度給食献立アンケートで好きな野菜の献立第4位でした。	
9	木	ご飯					★ご飯		791	29.9	20.2
		牛乳		☆牛乳							
		トマト肉じゃが	豚肉		★トマト	★たまねぎ 系こんにゃく	★じゃがいも 三温糖	油			
		納豆(たれ付)かつお節	納豆 かつお節								
もやしときゅうりのごま酢炒め			にんじん	☆きゅうり ☆もやし	砂糖	ごま 油				「トマト肉じゃが」はレシピコンクールの入賞献立で、暑い季節に食べやすいさっぱりとした肉じゃがです。	
10	金	ご飯					★ご飯		795	33.4	24.4
		牛乳		☆牛乳							
		さばのぬか炊き	さば			しょうが	三温糖				
		じゃがいもの赤じそ炒め			しそ粉		★じゃがいも	油			
かきたま汁	卵		にんじん ★小松菜	★たまねぎ 白ねぎ	でん粉					しそ粉は、赤しそを塩漬けて、乾燥させ、粉碎した調味料です。炒めたじゃがいもをしそ粉としょうゆで味付けしています。	
13	月	減量ご飯					★ご飯		828	30.1	24.1
		牛乳		☆牛乳							
		しそかつおふりかけ			しそかつおふりかけ						
		【新】ひるぜん焼そば	鶏肉 てんぷら みそ		にんじん	しょうが ★たまねぎ キャベツ 白ねぎ りんご	中華めん 砂糖	油			
		いわしかりかりフライ		いわしかりかりフライ(持ち)				油			
えだ豆				えだ豆						「ひるぜん焼そば」は岡山県のご当地グルメです。みそベースのタレ、鶏肉、キャベツが特徴の焼きそばです。	

★=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	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			
14	火	ご飯					★ご飯		838	34.8	26.6	いりこをはじめ小魚には、歯を作る栄養素のカルシウムが豊富に含まれています。「いりこ」とアーモンドのからめ和えをよくかんでいただきます。
		牛乳		☆牛乳								
		ジヤチャンドウフ風厚揚げの炒め物	鶏ひき肉 大豆厚揚げ		にんじん 小松菜	★たまねぎ きくらげ ★たけのこ	砂糖 でん粉	油				
		いりこアーモンドのからめ和え 【新】にらまんじゅう	カミカミ献立  いらこ にらまんじゅう				砂糖	アーモンド 油				
15	水	小さいキャロットパン					キャロットパン		828	30.1	30.4	「野菜の彩り炒め」は、小学6年生の家庭科で学習する料理です。旬のピーマンを使用しています。
		牛乳	野菜の日献立  ☆牛乳									
		ミートソースペンネ	豚ひき肉		にんじん トマトピューレ	★たまねぎ ★eggplant(なす)	マカロニ 砂糖	油				
		【新】野菜の彩り炒め	ベーコン		にんじん ピーマン	★たまねぎ		油				
16	木	夏野菜ボークカレーライス(麦ご飯)	豚肉		にんじん ★トマト ★かぼちゃ	しょうが ★たまねぎ とうもろこし	★麦ご飯 小麦粉	油 マーガリン	917	29.1	25.8	かぼちゃやトマト、とうもろこしなどの夏野菜には、夏バテ予防に役立つ水分やビタミン類が多く含まれます。
		牛乳		☆牛乳								
		キラキラミックスフルーツ	お楽しみ献立 			みかん(缶) パインアップル(缶)	カクテルゼリー					
		ツナオムレツ	ツナオムレツ									
17	金	ご飯					★ご飯		775	28.9	22.4	「鶏肉とじゃがいもの梅照り焼き」に使用している梅干しには、クエン酸が含まれています。疲労回復や食欲増進などが期待できます。
		牛乳		☆牛乳								
		【新】鶏肉とじゃがいもの梅照り焼き	鶏肉			梅肉	★じゃがいも 三温糖	油				
		あさりとひじきの炒め煮(ごま入り)	あさりの佃煮	ひじき	にんじん		三温糖	ごま 油				
冬瓜のみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ		★たまねぎ 冬瓜								

	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	827	31.6	25.9	442	117	4.3	430	0.74	0.74	33	8.2	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

学校給食献立レシピコンクール

今年度も中学生を対象に、「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と日本に昔から伝わる基本の調味料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1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 主に日本に伝わる基本の調味料を使用して味付けしていること。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 献立は未発表のオリジナルのものであること。
- ⑦ 応募は1人1品とすること。

しめ切り 9月4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)
- ・ 小松菜(1年中)
- ・ 大葉春菊《10gまで》(12月~2月)



日本に昔から伝わる基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」

- ① **さ**: 砂糖【例】上白糖、三温糖、黒砂糖
食材を柔らかくし、甘みを染み込ませます。味が染み込みにくいので調味の一番最初に入れます。
- ② **し**: 塩【例】食塩
食材の水分や臭みをとおり、味を引き締めます。味が染み込みやすいので砂糖より後に入れます。
- ③ **す**: 酢【例】穀物酢、米酢
料理に酸味を加え、さっぱりさせます。酸っぱさや香りが飛んでしまうので、加熱するときは調理の後半で入れます。
- ④ **せ**: しょうゆ【例】濃口しょうゆ、薄口しょうゆ
昔は「せうゆ」と書きました。風味が飛ばないよう、味を染み込ませたい時には、使いたい量の半量入れて仕上げに半量加えるなど工夫します。
- ⑤ **そ**: みそ【例】米みそ、麦みそ
料理に深いコクを出したり、まろやかにしたりします。煮立たせると風味がなくなるので、一番最後に入れます。



入賞したもののうち、特に良かった献立は、来年度の給食に登場します。
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、各学校担当栄養教諭へご相談ください。

【保護者の皆様へ】

今月の地場産物

トマト



北九州市小倉南区や若松区では、夏の太陽をたっぷり浴びたトマトの栽培が行われています。

夏に旬を迎えるトマトは、赤く色づき、果肉がしっかりしながらもみずみずしいのが特長です。甘みとほどよい酸味のバランスがよく、生でも加熱してもおいしく、料理を明るく彩ってくれます。

今月の給食では、小倉南区と若松区で生産された新鮮なトマトを使用しています。地域の恵みに感謝して、味わっていただきましょう。

7月にトマトを使用する献立



トマト肉じゃが

ホクホクのじゃがいもにトマトの酸味とうま味が染み込んだ、さっぱりとした肉じゃがです。



夏野菜ポークカレーライス

トマト、かぼちゃ、とうもろこしなどの夏野菜をたっぷり使った夏限定のポークカレーライスです。

クイズ

トマトの赤い色のもとになっている成分はどれ？

① リコピン

② アントシアニン

③ カルシウム

答えは下にあります。



料理にチャレンジ! ~自分でできる料理~

いろどりナポリタン

【材料】(1人分)

・スパゲッティ 100g	・ガーリックパウダー 少々
・塩(ゆで塩) 適量	・サラダ油 小さじ1
・ベーコン 30g	・トマトケチャップ 大さじ2
・たまねぎ 100g(中1/2個)	・ソース 大さじ1
・にんじん 30g(小1/3本)	・粉末チーズ 小さじ2
・ピーマン 30g(中1個)	・塩 少々
	・こしょう 少々

野菜の切り方

たまねぎ

たて半分に切り、せん切りにする。



にんじん

4cmの輪切りにし、せん切りにする。



ピーマン

へたと種をとり、せん切りにする。



【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンはせん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に湯をわかし、塩を入れ、スパゲッティを袋に書いている時間より少し短めにゆでる。
- ③ フライパンに油をひいて温め、にんじんを少しやわらかくなるまで炒め、たまねぎ、ベーコン、ガーリック、ピーマンを順番に入れて炒める。
- ④ ②のゆでたスパゲッティ、トマトケチャップ、ソースを入れて炒める。
- ⑤ 粉末チーズを入れて炒め、塩、こしょうで味をととのえる。



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などの「学校給食レシピ集」を載せています。ぜひご覧ください。



学校給食レシピ集

答え

① リコピン

リコピンには、とても強い抗酸化作用があります。その力はビタミンEの約100倍とも言われ、生活習慣病の予防や美肌作りのサポートをしてくれます。アントシアニンは、ブルーベリーやなすなどに含まれる青紫色の天然色素で、目の疲れを和らげるはたらきがあります。



どんな食べ方がおすすめ?

リコピンは熱に強く、油と一緒に摂ることで吸収率がぐんとアップします! トマトソースにしたり、オリーブオイルをかけて食べたりするのが効率的でおすすめです。