



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。



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	こんだて(そしやく食)
			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		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】けいにくのさっぱりいため かぼちゃのふくめに あいのしまさんわかめのみそしる	★ごはん さとう でんぷん あぶら さんおんとう	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ みそ ★わかめ	にんじん ★たまねぎ かぼすかじゅう ★かぼちゃ キャベツ	596	なんばん ぎゅうにゅう 【新】ミートボールのさっぱりいため かぼちゃのふくめに あいのしまさんわかめのみそしる
						761	
2	木	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム 【新】ひきにくとまめの トマトにこみ「ピカディージョ」 キャベツのアーモンドソテー	ワールドツアー2026 (メキシコ) パン くろまめきなこクリーム あかいげんまめ ★じゃがいも でんぷん あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	にんじん ビーマン ★たまねぎ キャベツ トマトピューレ	628	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム 【新】にくとまめの トマトにこみ「ピカディージョ」 キャベツのアーモンドソテー
						790	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ 【新】あげじゃかとゴーヤの あまからあえ にくだんごとたまごのスープ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら でんぷん こむぎこ	☆ぎゅうにゅう おさかなふりかけ ミートボール たまご	☆にがうり にんじん ★こまつな ★たまねぎ	607	なんばん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ 【新】あげじゃかとゴーヤの あまからあえ にくだんごとたまごのスープ
						769	
6	月	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 【新】ひるぜんやきそば あげギョーザ みかん(かん)	☆パン ミルククリーム ちゅうかめん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく てんぷら みそ ギョーザ	にんじん しょうが ★たまねぎ キャベツ しろねぎ りんご みかん(かん)	689	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 【新】ひるぜんやきそば あげギョーザぎんあん みかん(かん)
						905	
7	火	ごもくずし ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる たなばたゼリー	★ごはん さとう あぶら そうめん ふ でんぷん たなばたゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご しらすぼし	にんじん ごぼう ほしいたけ ☆あおねぎ ★たまねぎ	604	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ごもくずし たなばたそうめんじる たなばたゼリー
						750	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ 【新】いためナムル かくチーズ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず どうふ みそ チーズ	にんじん しょうが しろねぎ キャベツ	649	なんばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ 【新】いためナムル かくチーズ
						814	
9	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】ホキのカレームニエル ジャーマンサラダ マカロニとうにゅうスープ	パン ミックスジャム こむぎこ あぶら ★じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	☆ぎゅうにゅう さかなきりみ(ホキ) あらびきウインナー みそ とうにゅう	★たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ	583	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】ホキのカレームニエル コンソメソース ジャーマンサラダ マカロニとうにゅうスープ
						747	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ レバーのパベーキューソースあえ 【新】やさいのいろどりいため 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 さけふりかけ とりレバー ベーコン	りんご かぼすかじゅう にんじん ビーマン ★たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ	638	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ レバーのパベーキューソース 【新】やさいのいろどりいため ワントンスープ
						813	
13	月	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ ムース	★ごはん こむぎこ あぶら マーガリン ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ★かぼちゃ ★トマト ビーマン しょうが ★たまねぎ おとう(かん) みかん(かん)	667	なんばん ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス ミックスフルーツ ムース
						831	
14	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいずクリーム けいにくとやさいの ガーリックソテー パンパキンスープ	パン チョコだいずクリーム でんぷん あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ☆グリーンアスパラガス ★たまねぎ ★かぼちゃ	615	パン ぎゅうにゅう チョコだいずクリーム ミートボールとやさいの ガーリックソテー パンパキンスープ
						769	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう トマトにくじゃが なっとう(たれつき) キャベツとにんじんのごまぜいため	★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	★トマト トマト(かん) ★たまねぎ いとこんにやく にんじん キャベツ	628	なんばん ぎゅうにゅう トマトにくじゃが ひきわりなっとう(たれつき) キャベツとにんじんのごまぜいため
						779	

★=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。



～ 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	こんだて(そしゃく食)
			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		
16	木	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム パッタイ ホアンホワタン ヨーグルト	キャロットパン りんごジャム ひらめんビーフン さとう あぶら ぜんぶん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご ヨーグルト	にんじん ピーマン ★たまねぎ ★こまつな きくらげ	616	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム パッタイ ホアンホワタン ヨーグルト
						810	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのぬかみそいため じゃがいものかぼすきんぴら とうがんのすましじる	★ごはん さんおんどう あぶら ★じゃがいも ごまあぶら ぜんぶん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ★たまねぎ いとこんにやく ピーマン かぼすかじゅう とうがん	571	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのぬかみそいため じゃがいものかぼすきんぴら とうがんのすましじる
						724	

食育の日
和食献立

		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	622 (620)	23.4 (20.2~31.0)	21.1 (13.8~20.7)	369 (330)	98 (48)	2.7 (3.0)	364 (200)	0.50 (0.40)	0.58 (0.40)	35 (25)	5.6 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	789 (790)	29.7 (25.7~39.5)	25.8 (17.6~26.3)	403 (430)	126 (114)	3.6 (4.5)	513 (300)	0.66 (0.50)	0.69 (0.60)	47 (35)	8.0 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	789 (790)	29.7 (25.7~39.5)	25.8 (17.6~26.3)	403 (340)	126 (124)	3.6 (4.0)	513 (310)	0.66 (0.50)	0.69 (0.60)	47 (35)	8.0 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

～ スチームコンベクションオーブンの紹介 ～

スチームコンベクションオーブン(スチコン)とは・・・

昨年度「スチコン」という万能調理器が設置されました。スチコンは、焼き物や蒸し物など、いろいろな調理ができる機械です。これを使って、ミートローフや手作りケーキなどバリエーション豊かで、おいしく、より安全な献立が提供できるようになりました。



かぼちゃとチーズのミートローフ(コンソメソース) ができるまで



①材料をこねる



②ホテルパンに入れる



③温度と時間の設定をする



④カートをスチコンに入れる



⑤温度確認をする



⑥カートを取り出す



⑦1人分に切る



⑧クラスごとに配分する



⑨できあがり!

ひき肉のうま味と、かぼちゃのやさしい甘み、そしてチーズのコクも加わり、そこにコンソメソースをとろりとかけて、口いっぱいにおいしさが広がる一品になりました。お肉をこねるのは一苦勞ですが、調理員さんが力を込めてこねることで、ふわっとやわらかく、けれども、まとまりのあるミートローフに仕上がりました。子どもたちや先生は、「かぼちゃのミートローフ、おいしい! おしゃれな給食ですね。」「かぼちゃとチーズが合うね。おかわりしたよ。」「おいしかったから最後に食べよう。」「スチコンって、すごいね。次も楽しみ。」と言いながら、スチコン料理をみんなで味わって食べていました。食べ終わって給食室に「おいしかったです。」と言いに来てくれた子ども達もいて、その言葉に調理員さんも笑顔いっぱいでした。今月は、ホキのカレームニエルなどでスチコンを活用します。

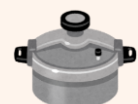
そしゃく食(おかずのやわらかさ)

そしゃく食は「噛んですりつぶす、口の中でまとめて食塊にする、飲み込む」この一連の動きがスムーズに行われるように、調理の段階でお手伝いをした食形態です。

噛む練習になるように、「普通食よりもやわらかいが、舌ではつぶせない、奥歯ですりつぶして食べられるかたさ」になっています。もしくは、そしゃく食に適したやわらかさの食材に変更しています。

給食室では、圧力鍋を使って食材を短時間でやわらかくしています。この時、食材に水分を含ませ、しっとり仕上がるように気を付けています。食材に水分を含ませることで、噛みやすく、口の中でまとまりやすい食事になります。

圧力鍋ではない普通の鍋でも、長めに煮たりゆでたりすることで同様の仕上がりになります。



【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すよう。

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。



夏野菜カレーライス

トマト、かぼちゃ、ピーマンなどの夏野菜をたっぷり使った夏限定のカレーライスです。

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。

かぼちゃ



北九州市若松区では、かぼちゃの栽培が行われています。

7月頃に収穫される若松区のかぼちゃは、ミネラル豊富な潮風と、水はけのよい土壌で育つため、ほくほくとした食感と甘みが強いのが特長です。煮物や蒸し物、サラダなど、さまざまな料理に使いやすく、鮮やかな色合いで料理を明るく仕上げてくれます。

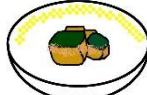
今月の給食では、若松区で大切に育てられたかぼちゃを使用しています。

7月にかぼちゃを使用する献立



パンプキンスープ

じっくり煮込んだかぼちゃとたまねぎをミキサーにかけ、なめらかに仕上げます。



かぼちゃの含め煮

旬のかぼちゃをほっくり煮ました。皮もおいしく食べられます。

クイズ

かぼちゃは、収穫してからどうすると、甘くておいしくなるでしょう？

- ① しばらく置いて寝かせる(追熟)
- ② 皮を全部むいておく
- ③ 太陽の光にずっと当てる



答えは下にあります。

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。

答え

① しばらく置いて寝かせる(追熟)



収穫直後よりも、2週間～1ヶ月ほど置くことでデンプンが糖に変わり、甘みが増しておいしくなります。

夏が旬のかぼちゃをなぜ、冬至に食べるの？

冬至は12月22日頃で、昼の時間が一番短い日です。かぼちゃは皮が厚く、夏に収穫したものを長期間保存することができ、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれます。そのため、冬至にかぼちゃを食べると、かぜなどの病気にならないと昔の人は考えていました。厳しい冬を乗り越えるために、かぼちゃを大切に保存し、冬至にかぼちゃを食べることを考えた先人の知恵は、すばらしいですね。