

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	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			
1 水	ごはん ぎゅうにゅう ジアチャンどうふう あつあげのいためもの いりこアーモンドの からめあえ れいとうスライスパン	★ごはん さとう でんぷん あぶら アーモンド  <b>カミカミ献立</b>	☆ぎゅうにゅう とりひきにく だいたず あつあげ いりこ	にんじん こまつな ★たまねぎ ★たけのこ きくらげ パインアップル	678	28.3	21.5
2 木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】あげじゃがとゴーヤの あまからあえ 【新】にくだんごと たまごのスープ	パン ミックスジャム ★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 ミートボール たまご	☆にがうり にんじん ★こまつな しょうが きくらげ	601	20.4	22.7
3 金	ごはん ぎゅうにゅう カリカリレバービーンズ やさいとツナのいためもの レンズまめのスープ	★ごはん ひよこまめ こむぎこ あぶら レンズまめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー まぐろあぶらづけ	にんじん キャベツ トマト(かん) ★たまねぎ どうもろこし	743	29.8	26.5
6 月	ちいさいパン (けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】ひるぜんやきそば いわしかりかりフライ えだまめ	<b>日本全国味めぐり献立 (岡山県)</b>  ☆パン りんごジャム 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 いわしかりかりフライ(こもち)	にんじん しょうが ★たまねぎ キャベツ しろねぎ りんご えだまめ	613	24.3	20.8
7 火	ごもくずし <b>行事食 セタ</b> 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 そうめん ふ でんぷん あぶら たなばたゼリー <b>シェフの北キュー三ツ星献立</b>	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ しらすぼし とりひきにく	にんじん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう どうもろこし ★たまねぎ	607	19.4	12.0
8 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかだき じゃがいものあかじそいため かきたまじる	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば たまご	しょうが しそこ にんじん ★こまつな ★たまねぎ しろねぎ	693	30.1	22.9
9 木	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ 【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	<b>ワールドツアー2026 (メキシコ)</b>  パン レンズまめ ★じゃがいも あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたひきにく だいたず	にんじん ピーマン トマトピューレ ★たまねぎ キャベツ	664	31.7	26.4
10 金	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) もやしときゅうりの 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	★トマト ★たまねぎ いとこんにやく にんじん ☆きゅうり ☆もやし	643	24.1	17.3
13 月	なつやさいポークカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう キラキラミックスフルーツ	★むぎごはん こむぎこ あぶら マーガリン カクテルゼリー <b>お楽しみ献立</b>	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ★かぼちゃ ★トマト しょうが ★たまねぎ どうもろこし みかん(かん) パインアップル(かん)	665	18.8	17.0

★=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 ～



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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g	
ひとくちメモ								
14	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいきりー もうろこしとぶたにく いためもの パンパキンスープ	パン チョコだいきりー でんぷん あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく どうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ピーマン ★たまねぎ どうもろこし ★かぼちゃ	638	26.8	25.4
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ホキのカレームニエル ジャーマンサラダ ベーコンいりどうにゅうスープ	★ごはん こおぎこ あぶら ★じゃがいも レンズまめ ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ホキ ベーコン みそ どうにゅう	★たまねぎ にんじん ほうれんそう どうもろこし	649	24.8	19.6
16	木	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう ミートソースペンネ 【新】やさしいのりいため ムース	キャロットパン マカロニ さとう あぶら ムース 	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ ピーマン ★eggplant(なす)	660	21.7	28.4
17	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】けいにくと じゃがいものうめてりやき あざりとひじきのいために (ごまいり) とうがンのみそしる	★ごはん ★じゃがいも さんおんどう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あざりのつくだに ひじき あつあげ みそ ★わかめ	ばいにく にんじん ★たまねぎ とうがん	628	23.7	18.7

	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	652	24.9	21.5	350	90	3.0	341	0.53	0.60	27	6.4	2.1
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

## 学校給食献立レシピコンクール

今年度も6年生を対象に、「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 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。
- ④ 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。
- ⑤ 献立は未発表のオリジナルのものであること。
- ⑥ 応募は1人1品とすること。

※市のホームページに、平成28年度～令和6年度の学校給食献立レシピコンクール受賞献立が載っています。参考してみてください。

学校給食献立  
レシピコンクール  
受賞献立



どの地場産物を使おうかな。



加熱も忘れずに。

給食室でも作ることができるかな。

### 《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)



入賞したもののうち、特に良かった献立は、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。

しめ切り 9月4日(金)

【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。



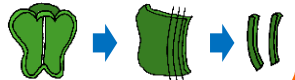
##### にんじん

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。