

8・9月は、子どもたちに人気の献立を取り入れ、夏休み明けに登校するのが楽しみになるようにします。
また、9月は北九州市減塩推進月間にちなんで、だしをきかせた和食の献立を通して減塩の工夫を知らせたり、
月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたりします。



※ 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	たんぱく質	脂質
			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		kcal	g	g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ		
8/27	木	焼肉どんぶり	牛肉		にんじん ★小松菜	しょうが たまねぎ	★ご飯 砂糖	油	774	25.0	24.4
		牛乳		☆牛乳							
		藍島産わかめと豆腐のスープ	豆腐	★わかめ		たまねぎ ★たけのこ ☆えのきだけ			「焼肉どんぶり」は、牛肉や小倉南区産の小松菜などの野菜を使い、甘辛い焼肉風の味付けにしています。		
		パインアップル(缶)				パインアップル(缶)					
8/28	金	831すきっちゃんチキンライス	鶏肉		にんじん トマト(缶) ピーマン	たまねぎ とうもろこし ★たけのこ	★ご飯 砂糖	油	913	32.3	29.6
		牛乳		☆牛乳					8月31日の野菜の日にちなんだ「831(やさい)すきっちゃんチキンライス」は、北九州市内産のたけのこの食感がアクセントになっています。		
		オムレツ	オムレツ								
		ジャーマンサラダ	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ			
		ヨーグルト		ヨーグルト							
8/31	月	ご飯					★ご飯		901	36.4	29.6
		牛乳		☆牛乳							
		チーズハンバーグ	ハンバーグ	シュレットチーズ					夏野菜のトマト、ピーマン、とうもろこしを使ったABCスープです。水分やカリウムをとることができ、夏バテ予防にぴったりです。		
		フライドポテト					じゃがいも	油			
		夏野菜のABCスープ			にんじん トマト(缶) ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし	マカロニ レンズ豆	油			
9/1	火	ご飯					★ご飯		782	33.1	19.8
		牛乳		☆牛乳							
		【新】とり肉豆腐	鶏肉 豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ 白ねぎ	砂糖	油	「とり肉豆腐」は、人気の「肉豆腐」をアレンジした新献立です。野菜や肉のうま味が豆腐の中に染み込んでいます。		
		あさりの佃煮	あさりの佃煮								
		じゃがいものさっぱりきんぴら			にんじん ピーマン	かぼす果汁	じゃがいも 三温糖	油 ごま油			
9/2	水	ツナソースサンド(パン)	まぐろ油漬け		トマトピューレ	たまねぎ	パン 砂糖 でん粉	油	778	37.0	29.3
		牛乳		☆牛乳					かぼちゃは夏に旬を迎える野菜で、加熱することで甘みが強くなります。チーズでコクを加えたチャウダーにしています。		
		【新】かぼちゃのチャウダー	鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 シュレットチーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ		油			
		型抜きチーズ		チーズ							
9/3	木	ご飯					★ご飯		878	40.4	29.8
		牛乳		☆牛乳							
		親子煮	鶏肉 厚揚げ 卵		にんじん	たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 三温糖	油	もやしは、緑豆や大豆などの豆を水に浸し、光に当てずに発芽させた野菜です。		
		焼きししゃも キャベツともやしのごま酢炒め ナン(県産小麦粉)		ししゃも(子持ち)		☆もやし キャベツ	砂糖	ごま 油			
9/4	金	牛乳		☆牛乳				☆ナン	899	40.1	30.4
		キーマカレー	鶏ひき肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	レンズ豆 砂糖 でん粉	油	インドでは香辛料を使い、食欲を増進させたり、料理にうま味やコクを加えたりします。キーマカレーとタンンドリーチキンには、カレー粉を使っています。		
		タンンドリーチキン	鶏肉	醗酵乳			小麦粉	油			
		キャベツとコーンのソテー				キャベツ とうもろこし		油			
		ムース					ムース				
9/7	月	ご飯					★ご飯		849	36.9	24.5
		牛乳		☆牛乳							
		麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ			しょうが 白ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	「麻婆豆腐」は、中国の四川(しせん)省の料理です。蒸し暑い四川地方では、唐辛子や山椒(さんしょう)を使う料理がよく食べられています。		
		野菜のオイスターソース炒め(アーモンド入り)			にんじん	キャベツ		アーモンド 油			
		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料							
9/8	火	小さいパン(県産小麦粉)					☆パン		886	33.3	35.5
		牛乳		☆牛乳				チョコ大豆クリーム	「直方焼きスパ」は、焼きそばの具で作ったスパゲッティがおいしいと評判になり、今では直方市のご当地グルメとして親しまれています。		
		チョコ大豆クリーム									
		直方焼きスパ	豚肉		トマトピューレ バジル	キャベツ たまねぎ ☆しめじ	スパゲッティ	油 オリーブ油			
		いわしかりかりフライ		いわしかりかりフライ(子持ち)				油			
9/9	水	きゅうりの甘辛ごま酢炒め			にんじん	☆きゅうり	砂糖	油 ごま	中華料理人の田中シェフ考案の「白身魚のトマトまほうとろスープ」は、卵に水を加えることで、卵が花びらのようにふんわり広がり、なめらかな口当たり仕上がりです。		
		ご飯					★ご飯				
		牛乳		☆牛乳							
		回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ きくらげ 白ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油			
		ショロンボウ	ショロンボウ								
9/10	木	【新】白身魚の トマトまほうとろスープ	ホキ 卵		トマト	たまねぎ 白ねぎ	砂糖 でん粉	油			

★=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		ひとくちメモ			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	木	ご飯					★ご飯		837	26.1	28.5
	牛乳		☆牛乳								
	わかめふりかけ		わかめふりかけ								
	じゃがいものインド風煮	豚ひき肉		にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油				
	あらびきウインナー	あらびきウインナー									
	野菜たっぷり豆乳スープ	みそ 豆乳		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ☆しめじ		油		「じゃがいものインド風煮」は、じゃがいもを油で揚げることによって、煮崩れを防ぎ、ホクホクの食感に仕上がるようにしています。		
11	金	ひじきの混ぜご飯(ごま入り)	ベーコン	しらす干し ひじき	にんじん ★小松菜		★ご飯 砂糖	ごま 油	748	28.4	21.6
	牛乳		☆牛乳								
	手作り卵焼き	卵				砂糖					
	あじ団子汁	あじミニボール みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ 白ねぎ						
14	月	ご飯					★ご飯		845	32.8	21.2
	牛乳		☆牛乳								
	ビリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油				
	納豆(たれ付)〈かつお節〉	納豆 かつお節									
	あざりと野菜のさっぱり炒め	あさりの佃煮		にんじん	キャベツ		油		じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが特長です。		
15	火	小さい黒砂糖パン					黒砂糖パン		753	30.2	25.9
	牛乳		☆牛乳								
	中華ミートソースペンネ	豚ひき肉 みそ		にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが 白ねぎ	マカロニ 三温糖 でん粉	油 ごま油				
	キャベツとじゃこの ザクザクアーモンド炒め		しらす干し		キャベツ		アーモンド 油				
	冷凍みかん				みかん						
16	水	ご飯					★ご飯		763	25.5	20.5
	牛乳		☆牛乳								
	白身魚のフライ〈中濃ソース〉	ホキフライ					油				
	【新】キャベツとにんじんの 赤じそ炒め			にんじん しそ粉	キャベツ		油				
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ ★小松菜	たまねぎ				「キャベツとにんじんの赤じそ炒め」は、しそのさっぱりとした味わいで夏場にも食べやすいように工夫した新献立です。		
17	木	ご飯					★ご飯		799	35.5	21.6
	牛乳		☆牛乳								
	レバーのオーロラソース	鶏レバー		にんじん		砂糖					
	えだ豆				えだ豆						
	卵とコーンの中華スープ	卵		ほうれんそう	たまねぎ きくらげ どうもこし ☆えのきだけ	でん粉			レバーには、貧血を予防する鉄が多く含まれています。レバーをスチコンで焼き、にんじんを使ったオーロラソースで和えました。よくかんで食べましょう。		
18	金	ご飯					★ご飯		763	31.9	22.3
	牛乳		☆牛乳								
	さばのしょうが煮	さば		にんじん	しょうが キャベツ	三温糖 砂糖	ごま				
	キャベツとにんじんの ごま和え			にんじん	wax gourd(冬瓜) たまねぎ						
	【新】冬瓜と鶏肉のもずく汁	鶏肉	もずく	ほうれんそう		でん粉			9月は北九州市減塩推進月間です。新献立の「冬瓜と鶏肉のもずく汁」はかつお節とこんぶのだしをきかせています。		
24	木	チキンカレーライス(麦ご飯)	鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	★麦ご飯 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン	922	29.3	24.2
	牛乳		☆牛乳								
	ゆで卵	卵									
	キラキラミックスフルーツ				みかん(シロップ漬け) りんご(缶)	マスカットゼリー			キラキラミックスフルーツには、マスカットの爽(さわ)やかな風味のゼリーを使っています。		
25	金	ご飯					★ご飯		795	27.9	21.9
	牛乳		☆牛乳								
	さけふりかけ	さけふりかけ									
	ししやもの天ぷら		ししやもの天ぷら(子持ち)								
	小松菜とたくあんの炒め物 (ごま入り)			★小松菜 にんじん	たくあん		ごま 油				
	月見汁	鶏肉		かぼちゃ にんじん	白ねぎ	白玉粉 さといも			十五夜は、一年の中で月が一番美しく見える日と言われ、日本では古くから団子やさといもを供えてお月見をする風習があります。		
28	月	パン					パン		791	34.2	30.2
	牛乳		☆牛乳								
	ミルククリーム						ミルククリーム				
	【新】ホキの ラビゴットソースがけ	ホキ		トマトピューレ トマト(缶)	たまねぎ えだ豆	でん粉 砂糖	油				
	豆と野菜のスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	レンズ豆 ひよこ豆 じゃがいも			ラビゴットソースは、さわやかな酸味と野菜の食感が楽しめるソースです。フランス語で「元気を回復させる」という意味があります。		
29	火	ご飯					★ご飯		807	29.4	26.3
	牛乳		☆牛乳								
	【新】みそカツ (愛知県)	トンカツ みそ				砂糖	油				
	キャベツとツナの炒め物	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ		油				
	星ふりすまし汁	豆腐		にんじん ★小松菜	たまねぎ 干しいたけ	ふ			「みそカツ」は、サクサクのトンカツに豆みそペースの甘いタレをたっぷりかけた愛知県の郷土料理です。		
30	水	減量ご飯					★ご飯		798	36.0	24.7
	牛乳		☆牛乳								
	鮭の塩焼き	鮭									
	平麺焼きビーフン	鶏肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ キャベツ 白ねぎ きくらげ グリンピース	平麺ビーフン	油				
	厚揚げのからめ煮	厚揚げ				砂糖 でん粉			ビーフンはお米から作られる麺です。強火で炒めることで、お米の風味と弾力のある食感が際立ちます。		

	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	820	32.3	25.5	439	131	3.9	368	0.70	0.68	36	7.5	2.7
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

今月の地場産物

こまつな

北九州市小倉南区では、豊かな自然と恵まれた土地を生かした小松菜の栽培が行われており、1年を通して給食で使用しています。



夏場は50度近くになるハウス内の風通しをよくするなど、栽培方法の工夫により、種まきから約20～40日という短期間で育ち、季節を問わず新鮮な小松菜を収穫できるのが特長です。

アクが少ないため、和え物や炒め物、汁物など多くの献立に取り入れています。地域の恵みに感謝して、味わっていただきましょう。

8・9月に小松菜を使用する主な献立



焼肉どんぶり

牛肉と小松菜などの野菜を甘辛い味付けて炒めています。ご飯にのせて食べましょう。



小松菜とたくあんの炒め物
(ごま入り)

小松菜と、ポリポリとした食感がおいしいたくあんを合わせたしょうゆ味の炒め物です。

クイズ

小松菜の仲間はどれ？

- ① ほうれんそう
- ② キャベツ
- ③ にんじん



答えは下にあります。

災害に備えよう ～9月1日は「防災の日」・8月30日から9月5日は「防災週間」～



日本は、地震、津波、豪雨、台風など、自然災害が多い国です。

災害後は、電気やガス、水道などのライフラインの復旧まで1週間以上、食料支援まで数日かかることが予想されます。防災用の非常食など、特別なものを用意するのではなく、普段よく食べているもので、保存のきくものを備えるようにしましょう。

<備えるもの>

① 水



1人1日3リットルが目安。

② カセットコンロ・カセットボンベ



1人1週間で6本が目安。

③ 保存のきく食料品



最低3日分、できれば7日分の備蓄しましょう。

9月は「北九州市減塩推進月間」です

日本の食生活には、みそやしょうゆなどの調味料が欠かせませんが、気が付かないうちに塩分をとり過ぎているかもしれません。塩分をとり過ぎると、高血圧症などの原因となり、生活習慣病を引き起こしやすくなります。

だしのうま味や、素材の味を生かすことで、塩分が控えめでもおいしく食べることができます。

ご家庭でも、うす味(=減塩)を心がけましょう。

～給食での減塩の取組～

香辛料や酢などの酸味を利用する。



カレー粉の香りと辛みをプラスします。

調味料にゆず果汁や酢を使って塩味を引き立たせます。



旬の食材を使う。



おいしくて栄養価が高い旬の食材や地場産物を使っています。



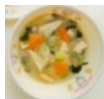
だしをきかせる。

汁物は具だくさんにする。

いりこやこんぶ、かつお節、干しいたけなどのだしのうま味を使って、おいしく仕上げています。



具だくさんにすることで、塩分の多い汁の量を減らし、野菜を多くとることができます。



減塩してもおいしく食べられるよう、様々な工夫をしています。

答え

② キャベツ

見た目は全然違いますが、実はキャベツと小松菜は同じ「アブラナ科」の野菜です。どちらも畑でそのまま育てていくと、そっくりな黄色い「菜の花」を咲かせる仲間なんですよ。



どんな栄養があるの？



小松菜には、骨や歯を強くするカルシウムがほうれんそうの3倍以上も含まれています。さらに、血液のもとになる鉄も多く含まれているため、成長期の子どもの体を力強くサポートしてくれます。