



# 令和7年2月分小学校給食献立表



2月は、節分にちなんだ献立を取り入れ、厄除けや健康を願う風習を知らせます。  
また、体を温める根菜を使った献立を取り入れ、かぜを予防する食事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		
3	月	【新】あざりとツナの まぜごはん ぎゅうにゅう 【新】いわしだんごのかすじる せつぶんまめ	行事食 節分 ★ごはん さとう あぶら さといも さげかす	☆ぎゅうにゅう あざりのつくだに まぐろあぶらづけ みそ いわしミニボール せつぶんま め	★こまつな にんじん ★かつおな ★だいこん ★たけのこ	653	27.6	17.8
						節分には、災いをはらうために、豆まきをしたり、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさしたものをげん開にかざったりする風習があります。		
4	火	ごはん ぎゅうにゅう なっとう <かつおぶし・しょうゆ> だいこんのべっこうに うちこみじる	★ごはん さんおんとう あぶら うどん	☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぶたにく てんぷら	★だいこん にんじん ★みずな たまねぎ ☆はくさい	638	25.5	15.7
						ツヤツヤのべっこう色になるまでやわらかくこんで作る「だいこんのべっこう」は、ご飯との相性ばつぐんです。		
5	水	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ポークビーンズ アーモンドサラダ	パン りんごジャム じゃがいも アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ふんまつチーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし ★キャベツ	628	27.0	23.2
						令和5年度のアンケートで、小学生が好きな豆のこん立1位の「ポークビーンズ」と、好きな野菜のこん立2位の「アーモンドサラダ」の組み合わせです。		
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげいりホイコーロー 【新】ちゅうかいりこ ホアンホワタン	ワールドツアー2024 (中国) ★むぎごはん さとう てんぷん ごまあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご いりこ	にんじん ★キャベツ ★たけのこ きくらげ ★こまつな たまねぎ しろねぎ	655	26.6	18.8
						中華(ちゅうか)料理は、世界三大料理のひとつです。地域によって料理の特ちょうは様々で、ホイコーローは四川(しせん)省発しょうの料理です。		
7	金	パン ぎゅうにゅう 【新】じばさんやさいの ピザソース フライドポテト ABCスープ	小学生レシビコンクール献立 パン てんぷん じゃがいも あぶら マカロニ レンズまめ	☆ぎゅうにゅう プレスハム きざみチーズ	★ブロッコリー トマトピューレ ★キャベツ とうもろこし にんじん ★だいこん たまねぎ	565	22.4	19.1
						「地場産野菜のピザソース」は、小学生レシビコンクールでパンにもご飯にも合うおかずという、今までにないアイデアが評価され、学校給食協会賞を受賞したこん立です。		
10	月	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポテトイリス克蘭ブルエッグ いりこだいずのからめあえ 【新】イタリانسープ (チーズいり)	パン ミックスジャム じゃがいも あぶら マーガリン さとう オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご だいず いりこ ふんまつチーズ	にんじん たまねぎ トマト(かん) さやいんげん ★キャベツ	633	28.9	23.0
						トマトには、こんぶにふくまれているうまみ成分と同じものがふくまれています。オリーブ油で野菜をいため、トマトを加えてじっくりにこんでうまみを引き出した「イタリانسープ」で温まりましょう。		
12	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもの ふくめに あざりとやさいのごま ドレッシングあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あざりのつくだに	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ★spinach(ほうれんそう) ★キャベツ	633	21.8	16.1
						ほうれんそう(英語で「spinach」)は、冬が旬(しゅん)の野菜です。かぜの予防に効果のあるカロテンや、血をつくるもとになる鉄が豊富にふくまれています。		
13	木	こめこパン (けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう 【新】カラフルビーンズ シチュー 【新】てつぶんたっぷり いろどりサラダ	☆こめこパン ミックスビーンズ しろいんげんまめ レンズまめ こおぎこ あぶら マーガリン ノンエッグマヨネーズ 中学生レシビコンクール献立	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん たまねぎ ★キャベツ ★ブロッコリー えだまめ とうもろこし	708	34.1	29.9
						「鉄分たっぷりいろどりサラダ」は、中学生レシビコンクールで学校給食協会賞を受賞したこん立です。ツナやブロッコリーなど鉄の多い食材に、枝豆やとうもろこしでいろどりが加えられています。		
14	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】コロコロチキンなんばん (やさいたるソース) 【新】かねしゅい «いもだんごじる»	★ごはん てんぷん こおぎこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ いももち(じゃがいも) さといも	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ	★キャベツ とうもろこし にんじん ★かぶ ☆えのきだけ しろねぎ	723	24.5	26.1
						「かねしゅい」の「かね」はさつまいも、「しゅい」は汁という意味です。給食ではさつまいもの代わりに、じゃがいものいももちを使っています。		

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材 【新】=新献立

【保護者の皆様へ】

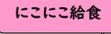
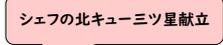
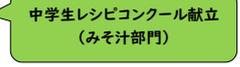
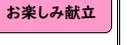
※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。

※ 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	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							
17 月	ごはん みかんジュース やきのり 【新】さかなとまめのあまからあえ しらたますましじる	 ★ごはん どんぶん こめこ ひよこめめ さとう あぶら しらたまもち さといも	やきのり ホキ いりこ	みかんジュース グリンピース にんじん ★かつおな ★だいこん	613	19.0	9.4
18 火	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム レバーのケチャップに 【新】カリフラワーの カレーいため 【新】キャベツとだいこんの チャウダー	パン ミルククリーム さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりレバー だっしふんにゅう	しょうが ☆カリフラワー にんじん ★キャベツ ★だいこん たまねぎ とうもろこし	697	30.1	30.5
19 水	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ わかめとキャベツのごますあえ うまかろーまのみそじる	 ★ごはん どんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう わかさぎ(こもち) わかめ あつあげ みそ	★キャベツ にんじん ★おおばしゆんぎく ☆はくさい	610	23.9	18.8
20 木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ふろふきだいこん (ごまみそだれ) しおぶたじる いよかん	 ★ごはん さとう ねりごま	☆ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あつあげ	★だいこん にんじん しろねぎ ★キャベツ ☆しめじ いよかん	606	21.4	14.5
21 金	ライむぎパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ソーセージのキャベツにこみ 【新】チーズいり ジャーマンポテト バナナ	ライむぎパン チョコアンドホワイト 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 きざみチーズ	にんじん たまねぎ ★キャベツ パナナ	715	22.6	28.2
25 火	カレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく はっこうにゅう	★spinach(ほうれんそう) にんじん たまねぎ りんご みかん(シロップづけ) パイナップル(かん) おうとう(かん)	655	17.9	16.1
26 水	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいやクリーム おやこうどん キャベツとこまつなの アーモンドいため	 パン チョコだいやクリーム かんめん アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご しらすばし	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ	598	25.5	25.1
27 木	さんしょくごはん(とりそぼろ) (むぎごはん) <きぎみのり> ぎゅうにゅう 【新】みそラーメンふうみそじる	★むぎごはん さんおんとう さとう じゃがいも あぶら マーガリン 	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご きぎみのり ぶたにく みそ ★わかめ	しょうが にんじん ★キャベツ いとこんにやく しろねぎ とうもろこし	643	25.2	18.7
28 金	ごはん ぎゅうにゅう わふうサイコロステーキ はくさいのミルクスープ アセロラゼリー	 ★ごはん さとう レンズまめ あぶら マーガリン アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ ☆セロリー ☆しめじ にんじん ★spinach(ほうれんそう) ☆はくさい りんご	743	25.4	24.2

	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	651	25.0	20.8	363	90	3.0	294	0.50	0.58	39	6.3	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

# “おいしい給食大作戦”

今月の「新しい学校給食」

「シェフの北キュー三ツ星献立」を紹介します。



## シェフの北キュー三ツ星献立

今月は、八幡西区の御料理「まつ山」の店主 松山照三シェフと、若松区で給食のだいこんを生産してくださっている松浦ファーム 松浦 剛さんとのコラボレーション献立の「ふろふきだいこん」を提供します。

大きめに切っただいこんをうす味のだし汁で煮て、松山さん秘伝のレシピのごまみそだれをかけています。良質な甘味とみずみずしさが特徴の、旬のだいこんのおいしさを十分に味わうことのできる一品です。

### 【材料】4人分

だいこん	320g
しょうゆ(うすくち)	小さじ2/3
こんぶ(だし用)	1cm角
かつお節(だし用)	2g
水	80ml
塩	少々
砂糖	大さじ2弱
酒	小さじ1
みりん	小さじ2/3
米みそ(白)	大さじ2弱
米みそ(赤)	小さじ1
水	大さじ2弱
ねりごま	大さじ1/2

A

## ふろふきだいこん



### 【作り方】

- ① だいこんは4cm厚さのいちょう切り又は半月切りにし、15分程度下ゆです。
- ② だしをとり、だいこんを入れ、弱火で1時間程度煮る。
- ③ 調味し、煮る。
- ④ 塩で味をととのえ、盛り付ける。
- ⑤ Aを合わせ、とろっとする程度に練り上げる。
- ⑥ ⑤にねりごまを加えて混ぜ、盛り付けただいこんにかける。

## 食物アレルギー等に配慮した「にこにこ給食」



(公財)日本アレルギー協会では、2月20日を「アレルギーの日」、2月17日～23日を「アレルギー週間」と定めています。

今回、『できるだけ多くの児童生徒に同じ給食を食べてもらい、笑顔になってほしい』という思いから「にこにこ給食」を実施することになりました。

下記の実施日には、飲用牛乳をはじめ、食物アレルギーのアレルゲンとなる特定原材料28品目の食品の使用を避けた献立を提供します。

### 実施日

A地区：2月18日(火)

B地区：2月17日(月)

### 【アレルギー特定原材料(8品目)】



### 【アレルギー特定原材料に準ずるもの(20品目)】



※ すべてのアレルゲンを除去した献立ではありません。症状誘発の原因にはなりにくい調味料(例:しょうゆ)は使用します。使用食材や食材のコンタミネーション、揚げ油の使用献立等については、アレルギー対応給食関係書類でご確認ください。

## 【公式】北九州市学校給食Instagram ぜひご覧ください!!

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関する情報を幅広く紹介しています。たくさん「いいね!」や、温かいコメントをありがとうございます。ぜひフォローや「いいね!」をお願いします!



## 【保護者の皆様へ】

2月の給食に登場する「レシピコンクール入賞献立」をご紹介します！

### 地場産野菜のピザソース

R 5年度学校給食協会賞（小学生の部）

わたなべしゆき

#### 昨年度 血倉小学校6年 渡辺 紫雪さん 考案

たっぷりの野菜をピザ風に味付けすることで、パンがおいしく食べられます。また、ご飯にのせてケチャップライスとしても食べられる、工夫が凝らされた献立です。



【材料】 4人分	
食パン	4枚
プレスハム	60g
キャベツ	140g
ブロッコリー	80g
とうもろこし(ホール) 缶	40g
サラダ油	小さじ1
A トマトピューレ	60g
トマトケチャップ	大さじ1と1/3
チーズ	25g
水溶き片栗粉)	
[ 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
塩	少々
洋こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① プレスハム、キャベツは1cm角切りにする。ブロッコリーは茎を3cm程度残してひとくち大に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。とうもろこし缶は水気をきる。チーズは5mm角切りにする。
- ② サラダ油を熱し、プレスハム、キャベツ、とうもろこしを入れ、炒める。
- ③ Aで調味し、ブロッコリーを入れ、水溶き片栗粉を入れ、炒める。
- ④ チーズを入れ、混ぜる。
- ⑤ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

※できあがった具をパンにのせて食べます。

### 鉄分たっぷり彩りサラダ

R 5年度学校給食協会賞（中学生の部）

いとう りん

#### 昨年度 吉田中学校1年 伊藤 凜さん 考案

積極的に摂りたい鉄をおいしく補給できるように、子ども達に人気のあるマヨネーズを使った味付けにし、彩りもよく仕上げられた献立です。



【材料】 4人分	
まぐろ油漬け	40g
干しひじき	4g
えだ豆むき身	20g
ブロッコリー	160g
とうもろこし(ホール) 缶	40g
A マヨネーズ	40g
ガーリックパウダー	少々
塩	少々
洋こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① まぐろの油漬けは油をきり、ほぐす。干しひじきは、水でもどし、ゆで、水冷し、水気をきる。えだ豆はゆで、水冷し、水気をきる。ブロッコリーは茎を3cm程度残して小さめに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。とうもろこし缶は、水気をきる。
- ② Aを合わせ、①を和える。

※給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。

### みそラーメン風みそ汁

R 6年度学校給食協会賞  
(中学生の部みそ汁部門)

きむら はるひ

#### 今年度 中央中学校3年 木村 春陽さん 考案

具たくさんで彩りがよく、味、香りともにみそラーメンらしさのあるみそ汁です。

糸こんにゃくをラーメンの麺に見立てて加えることで、食べごたえのある仕上がりになっています。



【材料】 4人分	
豚肉(スライス)	20g
キャベツ	60g
じゃがいも	40g
にんじん	20g
糸こんにゃく	60g
サラダ油	小さじ1
塩わかめ	12g
白ねぎ	20g
(冷)とうもろこし	20g
みそ(白)	大さじ1強
麦みそ	大さじ1強
[ こんぶ(だし用)	5cm角
かつお節(だし用)	8g
水	380ml
マーガリン又はバター	2g

#### 【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、じゃがいもは1cmいちょう切り、にんじんは5cmいちょう切りにする。糸こんにゃくは5cmに切り、ゆでる。塩わかめは3cm角切り、白ねぎは1cm小口切りにする。(冷)とうもろこしは凍ったまま使用する。
- ② こんぶとかつお節でだしをとる。
- ③ サラダ油を熱し、豚肉、にんじんを炒める。
- ④ キャベツ、じゃがいも、糸こんにゃくを入れ炒め、だしを加えて煮る。
- ⑤ (冷)とうもろこし、白ねぎ、塩わかめを加えて煮る。
- ⑥ みそを加えて煮る。
- ⑦ マーガリン又はバターを加え、煮る。

子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。