



令和7年2月分中学校給食献立表



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	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
3	月	【新】あざりとツナのまぜご飯 牛乳 【新】いわし団子の粕汁 伊予かん 節分豆	あざりの佃煮 まぐろ油漬	☆牛乳	★小松菜 にんじん		★ご飯 砂糖	油	809	33.3	20.0	節分には、じゃ気や災いを追い払うために、豆まきをしたり、いわしの頭をひらぎの枝に刺して玄関に飾ったりする風習があります。
4	火	ご飯 牛乳 納豆<かつお節・しょうゆ> だいごんのべっこう煮 うちこみ汁		☆牛乳			★ご飯		779	31.0	18.1	べっこう色になるまでやわらかく煮込んで作るだいごんのべっこう煮は、ご飯との相性がよい献立です。
5	水	ソフトフランスパン 牛乳 りんごジャム あらびきウインナー ポークビーンズ アーモンドサラダ		☆牛乳			ソフトフランスパン		824	35.7	32.3	令和5年度の給食アンケートで、中学生が好きな豆の献立第1位のポークビーンズと、好きな野菜の献立第2位のアーモンドサラダです。人気の献立を味わって食べましょう。
6	木	麦ご飯 牛乳 厚揚げ入り回鍋肉 【新】中華いりこ 黄花湯(ホアンホワタン)	ワールドツアー2024 (中国) 豚肉 みそ厚揚げ	☆牛乳			★麦ご飯		819	33.6	22.8	中国料理は、世界三大料理のひとつです。地域によって料理の特徴は様々で、回鍋肉は四川(せせん)省の料理です。
7	金	パン 牛乳 【新】地場産野菜のピザソース フライドポテト ABCスープ ヨーグルト	小学生レシビコンクール献立 ブレスハム	☆牛乳			パン		803	32.2	25.0	「地場産野菜のピザソース」は、昨年度の小学生レシビコンクールで「学校給食協会賞」を受賞した献立です。パンにもご飯にも合い、地場産の野菜をおいしく食べることができアイデアが評価されました。
10	月	パン 牛乳 チョコ大豆クリーム ポテト入りスクランブルエッグ<ケチャップ> いりこ大豆のからめ和え 【新】イタリアンスープ(チーズ入り)		☆牛乳			パン		796	35.3	33.4	昆布やしよゆなどに含まれるうま味成分の「グルタミン酸」は、トマトにも多く含まれています。イタリアンスープはオリーブ油で野菜を炒め、トマトを加えてじっくり煮こんだうま味たっぷりのスープです。
12	水	ご飯 牛乳 豚肉とじゃがいもの含め煮 ししゃもの天ぷら あざりと野菜のごまドレッシング和え	豚肉	☆牛乳			★ご飯		898	31.6	26.4	冬が旬のほうれんそうは、英語で「spinach」と言います。冬のほうれんそうは、夏に比べるとビタミンCが3倍になり、カロテンや鉄などの栄養素も冬の方が豊富に含まれます。
13	木	米粉パン(県産小麦粉) 牛乳 はちみつマーガリン 【新】カラフルビーンズシチュー 【新】鉄分たっぷり彩りサラダ	中学生レシビコンクール献立 鶏肉	☆牛乳			☆米粉パン		885	40.2	38.1	鉄分たっぷり彩りサラダは、中学生レシビコンクールで「学校給食協会賞」を受賞した献立です。ツナやブロッコリーなどの鉄が多く含まれる食材に、枝豆やとうもろこしの彩りを加えた見た目も鮮やかなサラダです。
14	金	ご飯 牛乳 【新】コロコロチキン南蛮(野菜タルタルソース) 【新】かねんしゅい<いも団子汁> 黄桃(缶)	鶏肉 厚揚げ	☆牛乳			★ご飯		912	29.7	32.2	「かねんしゅい」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、さといもと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	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				
17 月	ご飯					★ご飯		792	25.6	12.9		
	みかんジュース	にこにご給食			みかんジュース							
	焼のり		焼のり									
	【新】魚と豆のあま辛和え	ホキ	いりこ		グリーンピース	でん粉 米粉 ひよこ豆 砂糖	油				初めて登場する「にこにご給食」は、食物アレルギーなどに配慮した給食です。できるだけ多くの方が同じ給食を食べ、にこにご笑顔になれるように、との思いが込められています。	
白玉すまし汁			にんじん ★かつお菜	★だいこん	白玉もち さといも							
ご飯					★ご飯		797	33.7	22.0			
牛乳		☆牛乳										
レバーのケチャップ煮	鶏レバー			しょうが	砂糖					カリフラワーはブロッコリーの仲間 で、花らい(つぼみ)を食べる野菜 です。今日は、カレー粉を使い、色 鮮やかな炒め物に仕上げました。		
【新】カリフラワーのカレー炒め			☆カリフラワー			油						
【新】キャベツとだいこんの チャウダー		☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	★キャベツ ★だいこん たまねぎ どうもろこし		マーガリン						
19 水	ご飯					★ご飯		749	29.5	22.7		
	牛乳		☆牛乳									
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ(子持ち)				でん粉 小麦粉				油	大葉春菊は小倉南区の特産品です。 方言で「おいしいですか?」を意味す る「うまかる?」と、かつて地元の人達 が大葉春菊を「ローマ」と呼んでいた ことから、2つの言葉を組み合わせ て「うまかるーま」という名前が付けられ ました。
	わかめとキャベツの ごま酢和え		わかめ		★キャベツ	砂糖	ごま					
うまかるーまのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん ★大葉春菊	☆はくさい								
ご飯					★ご飯		813	36.8	22.7			
牛乳	シェフの北キュー三ツ星献立											
鮭の塩焼き		塩鮭								和食のシェフと若松区の野菜の生産者 がコラボした献立です。冬の厳しい寒さ で甘みが増しただいこんをだして丁寧 に煮こみ、ねりごまを使った風味豊かな ごまみそだれをかけていただきます。		
【新】ふろふきだいこん (ごまみそだれ)		みそ		★だいこん	砂糖	ねりごま						
塩豚汁	豚肉 厚揚げ		にんじん	☆しめじ 白ねぎ ★キャベツ								
21 金	ご飯					★ご飯		832	32.4	25.6		
	牛乳		☆牛乳									
	さけふりかけ	さけふりかけ									炒めたベーコンの旨味とチーズの コク、ほくほくのじゃがいもがおいし いこれまでは一味違ったジャーマ ンポテトを、味わって食べましょう。	
	【新】照り焼きチキン	鶏肉				三温糖 でん粉						
ソーセージのキャベツ煮こみ	フランクフルトソーセージ		にんじん	たまねぎ ★キャベツ		じゃがいも	マーガリン					
【新】チーズ入りジャーマンポテ	ベーコン	きざみチーズ		たまねぎ								
25 火	カツカレー	鶏肉 トンカツ		にんじん ★spinach(ほうれんそう)	たまねぎ りんご	★ご飯 小麦粉	油 マーガリン	923	28.4	26.3		
	牛乳		☆牛乳			じゃがいも						
	ヨーグルトサラダ		醗酵乳		みかん(シロップ漬け) パインアップル(缶) 黄桃(缶)							
26 水	減量ご飯					★減量ご飯		762	33.2	19.5		
	牛乳		☆牛乳									
	ひじきふりかけ		ひじきふりかけ								炒め物に細切りのアーモンドを加え ると、食感がよくなり、風味が増えて よりおいしく食べられます。よくかん で味わって食べましょう。	
	親子うどん	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ 白ねぎ	うどん						
	キャベツと小松菜の アーモンド炒め		しらす干し	★小松菜	★キャベツ		アーモンド 油					
マスカット乳酸菌飲料		マスカット乳酸菌飲料										
27 木	三色ご飯(鶏そぼろ)(麦ご飯) <きざみのり>	鶏ひき肉 卵	きざみのり		しょうが	★麦ご飯 三温糖 砂糖	油	841	31.5	22.2		
	牛乳		☆牛乳									
	【新】みそラーメン風みそ汁	豚肉 みそ		★わかめ	にんじん	★キャベツ 白ねぎ 糸こんにゃく どうもろこし	じゃがいも				油 マーガリン	みそラーメン風みそ汁は、中学生レ シピコンクール(みそ汁部門)で入 賞した献立です。具だくさんで彩り がよく、ラーメンの麺を糸こんにゃく に置き替え、食べごたえがあり、ま まりよく仕上がっている点が評価さ れました。
	バナナ				バナナ							
28 金	ご飯					★ご飯		896	30.5	29.5		
	牛乳		☆牛乳									
	和風サイコロステーキ	牛肉			たまねぎ ☆セロリ ☆しめじ りんご	砂糖	油 マーガリン				給食の和風サイコロステーキは、牛 肉にたまねぎ、しめじ、セロリ、りんご を加えた手作りソースと一緒に煮こ んで作っているため、うま味が凝縮 されています。大人気の献立を味わ いましょう。	
	はくさいのミルクスープ		☆牛乳	にんじん ★spinach(ほうれんそう)	たまねぎ ☆はくさい	レンズ豆	油 マーガリン					
アセロラゼリー						アセロラゼリー						

	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	829	32.5	25.1	431	117	4.4	382	0.70	0.70	49	8.0	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

“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。