

4月は、新学年を迎えて楽しく食べることができるよう、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立を取り入れています。



※ 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      |         |      |  |
|------|--|-------------|----|-------------------------------|---|------------------|---------|------------|---------|------|--|
|      |  | 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      |         | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |  |
|      |  | 1群          | 2群 | 3群                            | 4群  | 5群               | 6群      | ひとくちメモ     |         |      |  |
| 14 月 | <p>進級お祝い献立</p> <p>牛肉のしぐれ煮どんぶり 牛肉</p> <p>牛乳 ☆牛乳</p> <p>白玉すまし汁 シェフの北キュー三ツ星献立</p> <p>パインアップル(缶)</p>                               |             |    |                               | ★たけのこしょうが糸こんにゃく<br>★キャベツ                  | ★ご飯<br>砂糖        | 油       | 781        | 22.2    | 18.3 | 新しい学年での給食が始まりました。八幡西区の「御料理まつ山」店主の松山さんが考案した「牛肉のしぐれ煮どんぶり」でみなさんの進級をお祝いします。                        |
| 15 火 | <p>【新】かやくごはん 鶏肉</p> <p>牛乳 ☆牛乳</p> <p>【新】たこ焼き</p> <p>【新】肉吸い 豚肉 豆腐</p> <p>バナナ</p> <p>日本全国味めぐり献立(大阪府)</p>                         |             |    | にんじん<br>さやいんげん                | ☆しめじ しょうが糸こんにゃく ごとぼう 干しいたけ                | ★ご飯<br>三温糖       | 油       | 821        | 30.3    | 21.0 | 今年度最初の日本全国味めぐり献立は、4月13日から始まった大阪・関西万博にちなんで、大阪の「かやくごはん(たきこみごはん)」と「肉吸い(肉入りの吸い物)」、「たこ焼き」を取り入れています。 |
| 16 水 | <p>ご飯</p> <p>牛乳 ☆牛乳</p> <p>わかめふりかけ</p> <p>レバーのケチャップ煮 鶏レバー</p> <p>【新】チーズサラダ</p> <p>【新】リボンマカロニスープ</p>                            |             |    |                               | しょうが<br>どうもろこし<br>★キャベツ<br>★たまねぎ<br>★キャベツ | ★ご飯              |         | 788        | 32.1    | 20.0 | 「チーズサラダ」は、若松区産のキャベツ、どうもろこし、チーズを調理員さん手作りのドレッシングで和えた新献立のサラダです。                                   |
| 17 木 | <p>麦ご飯</p> <p>牛乳 ☆牛乳</p> <p>さばのぬかみそだき さば</p> <p>もやしのごま酢和え</p> <p>かきたま汁 卵</p> <p>食育の日<br/>和食献立</p>                              |             |    | にんじん<br>にんじん<br>小松菜           | ☆もやし<br>★たまねぎ                             | ★麦ご飯             |         | 833        | 35.1    | 26.2 | 毎月19日は「食育の日」です。給食では19日(給食がない月はその前後)に、主食・主菜・副菜・汁物の一汁二菜の和食献立を取り入れ、和食のよさを知らせます。                   |
| 18 金 | <p>黒砂糖パン</p> <p>牛乳 ☆牛乳</p> <p>ポークビーンズ 豚肉 大豆</p> <p>野菜のアーモンド炒め</p> <p>マスカット乳酸菌飲料</p>  |             |    | にんじん                          | ★たまねぎ<br>グリンピース<br>★キャベツ                  |                  | 黒砂糖パン   | 794        | 39.7    | 28.0 | 「ポークビーンズ」は、アメリカの先住民の文化と世界中からアメリカに移住してきた人々の文化が融合してきた料理です。給食では、日本人になじみのある大豆を使って作っています。           |
| 21 月 | <p>小さいパン(県産小麦粉)</p> <p>牛乳 ☆牛乳</p> <p>いちごジャム</p> <p>ミートソースパゲッティ 豚ひき肉</p> <p>ツナサラダ まぐろ油漬</p> <p>【新】クリスピーチーズポテト</p> <p>野菜の日献立</p> |             |    | にんじん<br>トマトビュレ<br>にんじん<br>バジル | ★たまねぎ<br>グリンピース<br>★キャベツ                  | ☆小さいパン           |         | 892        | 36.7    | 32.6 | 「野菜の日献立」は、1回の給食で旬や地場産の野菜を100g以上食べることが出来ます。今日の給食には、150gの野菜が使われています。                             |
| 22 火 | <p>チキンカレーライス 鶏肉</p> <p>牛乳 ☆牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>お楽しみ献立</p>  |             |    | にんじん                          | ★たまねぎ りんご<br>どうもろこし                       | ★ご飯 小麦粉<br>じゃがいも | 油 マーガリン | 879        | 28.4    | 25.9 | ルーから手作りする給食のカレーライスは大人気の献立です。みんながおいしく食べることができるよう、辛さを調整しながら作っています。                               |
| 23 水 | <p>減量ご飯</p> <p>牛乳 ☆牛乳</p> <p>血うどん &lt;揚げめん&gt;</p> <p>厚揚げのからめ煮</p> <p>【新】カレー風味いりこ</p> <p>カミカミ献立</p>                            |             |    | にんじん                          | ★たまねぎ きくらげ<br>★キャベツ 白ねぎ<br>グリンピース         | ★減量ご飯            |         | 777        | 31.1    | 20.7 | いりこは、丈夫な骨や歯をつくるもとになるカルシウムが多く含まれています。今日のいりこは、カレーの風味がきいています。よくかんで食べましょう。                         |

★=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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>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      |               |            |         |  |
| 24 木              | ご飯                    |             |                      |                |                   |               | ★ご飯     | 793           | 27.9       | 22.2    |  |
|                   | 牛乳                    |             | ☆牛乳                  |                |                   |               |         |               |            |         |  |
|                   | 【新】鶏肉のねぎソース           | 鶏肉          |                      |                | ★たまねぎ<br>白ねぎ しょうが | でん粉 砂糖<br>小麦粉 | 油       |               |            |         | 「鶏肉のねぎソース」は、鶏肉を油でカラッと揚げて、白ねぎとたまねぎ、砂糖・酢・しょうゆで味付けした特製のねぎソースをかけて仕上げています。                                      |
|                   | ひじきの炒め煮(ごま入り)         | 大豆          | ひじき                  | にんじん           |                   | 三温糖           | 油 ごま    |               |            |         |  |
| 藍島産わかめのみそ汁        | みそ                    | ★わかめ        | ★小松菜                 | ★たまねぎ          | じゃがいも             |               |         |               |            |         |  |
| 25 金              | ご飯                    |             |                      |                |                   |               | ★ご飯     | 871           | 41.5       | 28.3    |  |
|                   | 牛乳                    |             | ☆牛乳                  |                |                   |               |         |               |            |         |  |
|                   | 親子煮                   | 鶏肉 卵<br>厚揚げ |                      | にんじん           | ★たまねぎ<br>白ねぎ      | じゃがいも<br>三温糖  | 油       |               |            |         | 鶏肉と野菜のうま味を卵でとじて作る「親子煮」は、成長期に必要な栄養素であるたんぱく質と鉄が同時にたくさんとれる人気の献立です。  |
|                   | 焼きししゃも                |             | ししゃも (子持ち)           |                |                   |               |         |               |            |         |  |
|                   | キャベツのじゃこ炒め            |             | しらす干し                |                | ★キャベツ             |               | 油       |               |            |         |  |
|                   |                       |             |                      |                |                   |               |         |               |            |         |  |
| 28 月              | パン                    |             |                      |                |                   |               | パン      | 831           | 31.2       | 30.6    |  |
|                   | 牛乳                    |             | ☆牛乳                  |                |                   |               |         |               |            |         |  |
|                   | りんごジャム                |             |                      |                |                   |               | りんごジャム  |               |            |         | ワールドツアー2025は、ヨーロッパにあるベルギーからスタートします。「リエージュ風サラダ」の「リエージュ」とは、ベルギーの地方の名前で、この地域で食べられているじゃがいもとさやいんげんを使った温かいサラダです。 |
|                   | 【新】鶏肉と野菜のシチュー《ワテルゾーイ》 | 鶏肉          | ☆牛乳 脱脂粉乳<br>シュレットチーズ | にんじん           | ★たまねぎ<br>☆しめじ     | 小麦粉           | 油 マーガリン |               |            |         |  |
|                   | 【新】リエージュ風サラダ          | ベーコン        |                      | さやいんげん         | ★たまねぎ             | じゃがいも         | 油       |               |            |         |  |
| チョコプリン            |                       |             |                      |                | チョコプリン            |               |         |               |            |         |  |
| 30 水              | ご飯                    |             |                      |                |                   |               | ★ご飯     | 780           | 27.0       | 18.6    |  |
|                   | 牛乳                    |             | ☆牛乳                  |                |                   |               |         |               |            |         |  |
|                   | さけふりかけ                | さけふりかけ      |                      |                |                   |               |         |               |            |         | あさりの旬は、春と秋の2回あります。旬のあさりには産卵前で栄養のためごんているため、身が大きくなり、うまみも強くなります。  |
|                   | 豚肉とじゃがいもの含め煮          | 豚肉          |                      | にんじん<br>さやいんげん | ★たまねぎ             | じゃがいも<br>三温糖  | 油       |               |            |         |  |
| あさりと野菜のごまドレッシング和え | clams(あさりの佃煮)         |             | にんじん                 | ★キャベツ          |                   | ごま 油          |         |               |            |         |  |

|        | 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   | 31.9      | 24.4      | 442   | 121    | 4.6 | 458    | 0.71   | 0.71   | 38    | 8.8   | 2.6   |
| 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 |

## 家庭での食事に学校給食の献立表をご覧ください

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、栄養がバランスよくとれるように毎日の献立を工夫し、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとれるようにしています。

子どもたちの健やかな発育のためには、朝・昼・夕の食事の栄養バランスが大切です。ご家庭での食事作りに、学校給食の献立表をぜひご覧ください。

毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、ご家庭での食事作りにご活用ください。

日々の栄養価をお知らせします。

| 日 曜  | 献 立       | 材 料         |     |             |       |             |      | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>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   |               |            |         |  |
| 17 木 | 麦ご飯       |             |     |             |       |             | ★麦ご飯 | 833           | 35.1       | 26.2    |  |
|      | 牛乳        |             | ☆牛乳 |             |       |             |      |               |            |         |  |
|      | さばのぬかみそだき | さば          |     |             |       |             | 三温糖  |               |            |         | 毎月19日は「食育の日」です。給食では19日(給食がない月はその前後)に、主食・主菜・副菜・汁物の一汁二菜の和食献立を取り入れ、和食のよさを知らせます。 |
|      | もやしのごま酢和え |             |     | にんじん        | ☆もやし  | 砂糖          | ごま   |               |            |         |  |
|      | かきたま汁     | 卵           |     | にんじん<br>小松菜 | ★たまねぎ | でん粉         |      |               |            |         |  |

毎日の献立の材料を、体内での働きによって3つに分けています。食べ物を偏りなく食べることができるよう、ご家庭での食材選びの参考にしてください。

ひとくちメモでは、「食品や献立の特徴」「多くふくまれる栄養素」「月々の行事食」など、毎日「栄養や食」についての情報をお知らせします。ご家庭でも、日々の話題に生まれればと思います。



## 令和7年度も

# 「おいしい給食大作戦」にご期待ください！

令和7年度は、昨年度から取り組んでいる「おいしい給食大作戦」がさらに充実して、パワーアップします。

大好評の「シェフの北キューミツ星献立」や「大学コラボ献立」、「レシピコンクール献立」等に加え、全ての小学校に導入する「スチームコンベクションオープン」（スチコン）を活用して、バラエティ豊かな新メニューを提供します（令和7年8・9月開始予定）。子ども達の心と体の健やかな成長を支えられるよう、安全安心で魅力あふれるおいしい給食を心をこめてお届けします。

**NEW**

### スチームコンベクションオープン (スチコン) 活用メニューの登場

焼き物や蒸し物などの調理ができる万能調理機器「スチコン」が、全校に設置されます。バリエーション豊かで魅力あふれる新メニューを提供します。



### シェフの 北キューミツ星献立

市内有名料理人監修の献立です。本物の味を体験することで食事への興味関心を高めます。



### 大学コラボ 献立

市内栄養士養成大学とコラボレーションした、大学監修の献立です。



### レシピコンクール 献立

児童生徒のアイデアの光る、地場産食材のおいしさを生かした献立です。



### 食育の日

毎月19日(休日の場合は前後の日)に一汁二菜の献立で、和食のよさを知らせます。



### 日本全国 味めぐり献立

日本各地の郷土料理を味わうことで、日本の食文化を知り、大切にしていこうとする心を育みます。



### ワールドツアー 2025 献立

世界各国の料理を食べることを通して、豊かな国際感覚を育みます。



### 行事食献立

季節や行事にちなんだ料理を食べ、伝統的な食文化への理解を深めます。



### お楽しみ献立

子ども達に人気の献立やデザートなどを取り入れます。



### 野菜の日献立

旬や地場産の野菜を使用し、1回の給食で100g以上の野菜を摂取することができます。



### カミカミ献立

歯と口の健康により献立を取り入れ、歯を大切にする意識を高めます。



## 「食育ピクトグラム」を 知っていますか？



「食育ピクトグラム」は、食育の取組をわかりやすく表現したマークのことで、全部で12種類あります。

今年度は、「食育ピクトグラム」をテーマとした食に関する記事を掲載します。

みんなで食育を進めていきましょう！

## 最新情報・レシピはこちらから

### 【公式】

#### 北九州市学校給食Instagram

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関するタイムリーな情報を幅広く紹介しています。



#### 学校給食レシピコンクール入賞献立レシピ

平成28年度から実施している学校給食レシピコンクール受賞献立のレシピを掲載しています。地場産野菜を活用した、小中学生のアイデアの光る絶品レシピをご家庭でもぜひお試しください。



#### おうちde給食

#### 北九州市学校校給食人気レシピ

子ども達に人気の献立や家庭での食事作りにおすすめの献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピを紹介しています。



北九州市学校給食レシピ集

検索