



令和8年1月分小学校給食献立表



1月は、正月にちなんだ献立を取り入れ、新年を迎えた喜びと1年の健康を願う風習を知らせます。
また、学校給食週間を通して、地域に昔から伝わる郷土料理を知らせます。



※ 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		
			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	たんぱく質 g	脂質 g
9	金	【新】ツナとこおりどうふの まぜごはん ぎゅうにゅう しらたまどうに きんとん 行事食 鏡開き	★ごはん さとう しらたまもち さつまいも さとう	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ こおりどうふ、けいにく	にんじん ★こまつな ★だいこん ほししいたけ	684	23.9	17.8
13	火	ごはん ぎゅうにゅう とりすき あさりとやさいのごますあえ 遠賀町の献立	★ごはん きりふ、さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく しめどうふ、あさりのつくだに	にんじん たまねぎ ☆はくさい ☆しろねぎ いとこんにやく ★キャベツ	638	26.7	16.4
14	水	はいがパン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポークピーンズ わかまつしおかぜキャベツの コールスロー	はいがパン ミックスジャム レンズまめ ★じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	☆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 ★キャベツ とうもろこし	697	28.6	25.8
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもの ふくめに こうはくなます くろめ カミカミ献立	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく くろめ	にんじん さやいんげん たまねぎ ★だいこん	614	19.9	14.0
16	金	パン ぎゅうにゅう くろめきなこクリーム 【新】おからミートローフ 【新】マカロニとうにゅうスープ 大学コラボ献立 (九州女子大学)	パン くろめきなこクリーム パンこ さとう オリーブあぶら マカロニ ★じゃがいも あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう おから ぶたひきにく たまご みそ とうにゅう	にんじん トマト(かん) たまねぎ とうもろこし バジル グリーンピース	625	23.9	23.2
19	月	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのこみあげ ちくぜんに かぶとうまかるーまのみそしる 食育の日 和食献立	★ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さんおんとう	☆ぎゅうにゅう わかさぎ(こもち) けいにく あつあげ みそ	にんじん さやいんげん ごぼう ★たけのこ こんにやく ★おおばしゆんぎく ★かぶ ☆はくさい	612	24.7	18.0
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムいため 【新】キムチチゲ かんこくふういりこのつくだに 《ミョルチポックム》 ワールドツアー2025 (韓国)	★ごはん さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく ぶたにく とうふ みそ いりこ	★だいこん にんじん なら ★キャベツ きくらげ しょうが キムチ	619	26.3	16.5

★＝市内産の食材 ☆＝県内産の食材 【新】＝新献立

【保護者の皆様へ】

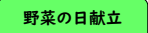
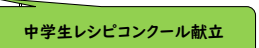
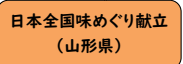
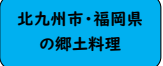
※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。

※ 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	たんぱく質 g	脂質 g	
						ひとくちメモ			
21	水	【新】コロコロてりやき チキンサンド(せわりパン) ぎゅうにゅう ブロッコリーのチャウダー ミニあまおういちごゼリー	お楽しみ献立 	せわりパン さんおんとう でんぷん あぶら ★じゃがいも マーガリン ミニあまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン だっしふんにゅう	★キャベツ にんじん ★broccoli(ブロッコリー) たまねぎ とうもろこし	647	30.4	23.3
22	木	ごはん ぎゅうにゅう あまからレバーポテト キャベツのかきたまスープ		★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう とりレバー あつあげ たまご	★こまつな たまねぎ ★キャベツ きくらげ	731	29.8	27.9
23	金	くろざとうパン ぎゅうにゅう 【新】あつあげのいろどり チーズやき 【新】ふゆやさいのポトフ	野菜の日献立 	くろざとうパン ★じゃがいも 中学生レシピコンクール献立 	☆ぎゅうにゅう ベーコン あつあげ シュレットチーズ けいにく	★broccoli(ブロッコリー) トマト(かん) にんじん たまねぎ ☆はくさい ★だいこん	576	26.1	20.0
26	月	だいこんカレー(むぎごはん) ぎゅうにゅう ゆでやさしいサラダごまふうみ		★むぎごはん こむぎこ さとう あぶら マーガリン ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん たまねぎ ★だいこん りんご ★キャベツ グリーンピース	663	19.4	21.1
27	火	ちいさいパン (けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム あいのしまさんわかめいり かやくうどん やさしいアーモンドいため バナナ		☆パン ミルククリーム かんめん アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく てんぷら ★わかめ	★みずな たまねぎ にんじん ★こまつな ★キャベツ パナナ	658	22.5	24.9
28	水	さけそばろごはん ぎゅうにゅう いもに 【新】こまつなの たくあんいため	日本全国味めぐり献立 (山形県) 	★ごはん ごま さといも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さけフレーク ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく ☆しろねぎ ★こまつな たくあん	616	24.7	19.0
29	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのじんだに いそかあえ だぶ	北九州市・福岡県 の郷土料理 	★ごはん さんおんとう きりふ てんぷん	☆ぎゅうにゅう さば きざみのり けいにく あつあげ かまぼこ	しょうが ★キャベツ にんじん ★かつおな ★だいこん ★たけのこ	684	31.2	22.6
30	金	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チーズいり スクランブルエッグ まめとやさしいスープ		パン りんごジャム あぶら マーガリン レンズまめ ひよこまめ	☆ぎゅうにゅう たまご きざみチーズ ベーコン	★ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ ★キャベツ	624	27.0	23.5
							「じんだ煮」は、北九州市の郷土料理「ぬかみそだき」の別名で、小倉北区の旦過(たんが)市場にあるぬかだし専門店「宇佐美(うさみ)商店」の宇佐美さんにアドバイスをもらったレシピで作っています。		
							スクランブルエッグの「スクランブル」には、「かき混ぜながらいためる」という意味があります。給食では野菜やチーズなどを使って具だくさんになっています。		

	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	646	25.7	20.9	369	97	3.0	333	0.52	0.58	30	6.1	2.2
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

【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。いつも、たくさんの「いいね!」や、温かいコメントをありがとうございます。ぜひ、フォローをお願いします!





共食をするとこんないいこと

家族や仲間と一緒に食事をするを「共食」と言います。

「共食」をすることで、生活リズムが整い、規則正しい食生活になる、食事のマナーを身に付けることができる、コミュニケーションが生まれるなど、良いことがたくさんあります。そして、何よりも食事が「楽しい時間」になります。

誰かと食事をする機会を増やして、楽しくおいしい時間を過ごしてみてくださいね。

給食は「共食」の時間

給食を友達や先生と一緒に食べるという触れ合いの中で、心と体の健康や知識を育むことができます。

コミュニケーションが深まる

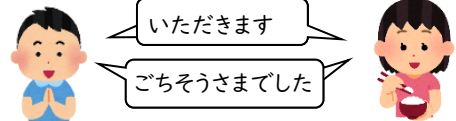
仲間と一緒に食事をする時間には、笑顔があり、会話がなされることでコミュニケーションが生まれます。



みんなで食べると楽しいね！

食事のマナーが身に付く

食事の挨拶やはしの使い方、食事の態度など、食事のマナーを学ぶ場です。また、周囲の姿を見て真似することで、自然とマナーが身に付きます。



思いやりの心や協調性が育まれる

一緒に準備をすると、料理のつぎ分けや順番を待つといった行動が必要になります。これにより、思いやりの心や協調性が育まれます。



健康的な食生活になる

みんなが同じものを食べることによって、自分の好きなものばかりでなく、栄養バランスの良い食事をするようになります。



心が満たされる

仲間と食事をする事で、「わくわくする」「楽しい」「おいしい」と感じ、心が満たされ、精神的な安定や幸福感につながります。



好き嫌いが減る

みんながおいしそうに食べていたら、その刺激を受けて食べてみようと思ったり、自分の知らないことを教えてもらうことで、食べてみようとする意欲がわいたりします。



1月24～30日は全国学校給食週間です ～ 北九州市の給食の移り変わり ～

