



令和8年1月分中学校給食献立表



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	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			
9	金	【新】ツナと凍り豆腐の 混ぜご飯	まぐろ油漬け 凍り豆腐		にんじん		★ご飯 砂糖		838	29.3	20.8	
		牛乳		☆牛乳				1月11日の鏡開きには、お正月にお供えた鏡もちでぜんざいやお雑煮などを作り、1年の健康を願って食べる風習があります。				
		白玉雑煮	鶏肉		にんじん ★小松菜	★だいこん 干しいたけ	白玉もち					
		きんとん					さつまいも 砂糖					
13	火	ご飯					★ご飯		839	37.8	22.5	
		牛乳		☆牛乳				「とりすき」は遠賀町の郷土料理で、牛肉の代わりに鶏肉を使って作られる甘辛い味のすき焼き風の鍋料理です。				
		とりすき	鶏肉 しめ豆腐		にんじん	たまねぎ ☆白ねぎ ☆はくさい 糸こんにゃく	切りふ、 三温糖					油
		納豆(たれ付) あざりと野菜のごま酢和え	納豆 あざりの佃煮		にんじん	★キャベツ	砂糖					ごま
14	水	胚芽パン					胚芽パン		908	39.7	38.0	
		牛乳		☆牛乳					黒豆きなこクリーム	「コールスロー」とは、キャベツを細かく刻んで作るサラダのことです。若松潮風キャベツを味わって食べましょう。		
		黒豆きなこクリーム						小麦粉	油			
		ホキのコロコロカレーニエル ボークビーンズ	ホキ				レンズ豆 ★じゃがいも	油				
15	木	若松潮風キャベツの コールスロー	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん	たまねぎ ★キャベツ とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	759	24.7	16.5	
		ご飯					★ご飯		カミカミ献立の「黒豆」は、まめに元気に働けるように無病息災を願う意味があり、昔からおせち料理として食べられています。よくかんで味わいましょう。			
		牛乳		☆牛乳								
		お魚ふりかけ	お魚ふりかけ									
16	金	豚肉とじゃがいもの 含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	★じゃがいも 三温糖	油	814	31.2	22.2	
		紅白なます			にんじん	★だいこん	砂糖		「おからミートローフ」は九州女子大学の学生が考えてくれました。豆腐を作るときに大豆から豆乳をしぼった後に残るしぼりかすの「おから」を有効活用した一品です。			
		黒豆	黒豆									
		パン					パン					
19	月	牛乳		☆牛乳					748	30.4	21.4	
		ミックスジャム					ミックスジャム		「筑前煮」は、たくさんの食材を煮込んだ福岡県の代表的な郷土料理です。博多弁で「寄せ集める」という意味の「かめくりこむ」という言葉から「かめ煮」とも呼ばれ、正月料理やお祝いの席でふるまわれます。			
		【新】おからミートローフ	おから 豚ひき肉 卵		にんじん トマト(缶) パジル	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	パン粉 でん粉 砂糖	オリーブ油				
		【新】マカロニ豆乳スープ	みそ 豆乳		にんじん	たまねぎ	マカロニ ★じゃがいも	油				
20	火	ヨーグルト		ヨーグルト					764	33.2	19.8	
		ご飯					★ご飯		「キムチチゲ」は韓国の言葉で、「キムチを使った鍋料理」のことです。また、「ミョルチポックム」のミョルチは「小魚」、ポックムは「炒め」という意味があります。			
		牛乳		☆牛乳								
		ヤンニョム炒め	鶏肉			★だいこん	砂糖	油 ごま油				
20	火	【新】キムチチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん なら	★キャベツ きくらげ しょうが キムチ	はるさめ	ごま油				
		韓国風いりこの佃煮 《ミョルチポックム》		いりこ			砂糖	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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ				
21	水	ご飯 牛乳		☆牛乳			★ご飯		848	35.3	23.3		
		ココロ照り焼きチキン		鶏肉			三温糖 でん粉		「ココロ照り焼きチキン」は、砂糖やしょうゆを使って甘辛く味付けしています。「照り」や「つや」が出るようにみりんを加え、スチコンでこんがり焼いています。				
		キャベツソテー				★キャベツ		油					
		ブロッコリーのチャウダー		ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★broccoli(ブロッコリー)	たまねぎ とうもろこし	★じゃがいも				マーガリン	
		ミニあまおういちごゼリー						ミニあまおういちごゼリー					
22	木	ご飯 牛乳		☆牛乳			★ご飯		905	35.8	33.1		
		甘辛レバーポテト	鶏レバー				★じゃがいも 砂糖	油	1月24日から30日は全国学校給食週間です。この機会に改めて食べ物の大切さについて考え、給食に携わる全ての方への感謝の気持ちを込めて給食をいただきます。				
		キャベツのかきたまスープ	厚揚げ 卵		★小松菜	たまねぎ ★キャベツ きくらげ	でん粉						
		パインアップル(缶)				パインアップル(缶)							
		23	金	ご飯 牛乳		☆牛乳						★ご飯	
穀物ふりかけ								穀物ふりかけ		「厚揚げの彩りチーズ焼き」は、中学生レシビコンクールスチコン部門でJA北九賞を受賞した献立です。彩りがよく、野菜が苦手な人でもおいしく食べられるメニューです。			
【新】厚揚げの彩りチーズ焼き				ベーコン 厚揚げ		シュレットチーズ	★broccoli(ブロッコリー) トマト(缶)						
【新】冬野菜のポトフ				鶏肉			にんじん	たまねぎ ☆はくさい ★だいこん	★じゃがいも				
アーモンドいりこ									アーモンドいりこ				
26		月	だいこんカレー(麦ご飯)	鶏肉		にんじん	たまねぎ ★だいこん りんご グリンピース	★麦ご飯 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	906	30.2	31.7	
	牛乳			☆牛乳					だいこんカレーには、みずみずしく甘みの強い若松区のだいこんが使われています。				
	ゆで野菜サラダごま風味				にんじん	★キャベツ		ごま 油					
	ゆで卵		卵										
27	火	減量ご飯 牛乳		☆牛乳			★減量ご飯		757	35.6	21.2		
		藍島産わかめ入り かやくうどん	鶏肉 てんぷら	★わかめ	★みずな	たまねぎ	うどん		小倉北区藍島のわかめは、1月から4月ごろに収穫され、地元の漁師さんたちが長く保存できる塩づけにしたものを、1年を通して給食に使っています。				
		いわしのみりん干し	いわしのみりん干し										
		野菜のアーモンド炒め			にんじん ★小松菜	★キャベツ		アーモンド 油					
		28	水	鮭そぼろご飯 牛乳	鮭フレーク							★ご飯	ごま
いも煮				豚肉 油揚げ	にんじん	ごぼう ☆白ねぎ こんにゃく	さといも 三温糖		全国学校給食週間にちなんで、今月の日本全国味めぐり献立は、日本で初めて給食が出された地として知られる山形県の郷土料理の「いも煮」を取り入れています。				
【新】小松菜のたくあん炒め					★小松菜 にんじん	たくあん		油					
29		木	ご飯 牛乳		☆牛乳			★ご飯		785	34.6	24.1	
	さばのじんだ煮				さば		しょうが	三温糖	「じんだ煮」は、北九州市の郷土料理「ぬかみそだき」の別名で、小倉北区の旦過市場にあるぬかだき専門店「宇佐美商店」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。				
	磯香和え				きざみのり		★キャベツ						
	だぶ		鶏肉 厚揚げ かまぼこ		にんじん ★かつお菜	★だいこん ★たけのこ	切りふ でん粉						
30	金	パン(県産小麦粉) 牛乳		☆牛乳			☆パン		895	35.8	38.2		
		チョコ大豆クリーム						チョコ大豆クリーム	スクランブルエッグの「スクランブル」には、「かき混ぜながら炒める」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しています。				
		チーズ入り スクランブルエッグ	卵	☆牛乳 きざみチーズ	★ほうれんそう	とうもろこし		油 マーガリン					
		コンソメポテト					★じゃがいも	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						

	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	821	33.0	25.1	441	133	4.3	418	0.72	0.71	38	8.1	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





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

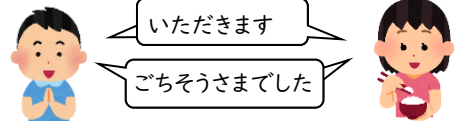
仲間と一緒に食事をする時間には、笑顔があり、会話がなされることでコミュニケーションが生まれます。



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 ～

