

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。



上段: 小学部 下段: 中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	こんだて(そしやく食)
			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		
9	金	ごはん ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ ちくぜんに きんとん ぞうに 行事食 鏡開き	★ごはん さといも さんおんとう あぶら さつまいも さとう おわらふ	☆ぎゅうにゅう けいにく てんぶら	にんじん さやいんげん ごぼう ★かつおな ほしいたけ ☆はくさい しそかつおふりかけ	568	なんばん ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ ちくぜんに きんとん ぞうに
						723	きんとん ぞうに
13	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポークピーンズ わかまつしおかせキャベツの コールスロー ヨーグルト	パン ミックスジャム あかいんげんまめ ★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 チーズパウダー ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース ★キャベツ	647	なんばん ぎゅうにゅう ミックスジャム ポークピーンズ わかまつしおかせキャベツの コールスロー ヨーグルト
						822	きんとん ぞうに
14	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに こうはくなます(ごまいり)	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ ★だいこん	614	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに こうはくなます(ごまいり)
						759	きんとん ぞうに
15	木	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム 【新】ホキのピザソースやき 【新】マカロニとうにゅうスープ	パン くろまめきなこクリーム マカロニ ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう ホキ クッキングチーズ みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ	611	なんばん ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム 【新】ホキのピザソース 【新】マカロニとうにゅうスープ
						769	きんとん ぞうに
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムいため 【新】キムチチゲ ぶどうゼリー ワールドツアー2025 (韓国) お楽しみ献立	★ごはん さとう あぶら ごまあぶら はるさめ ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく ぶたにく とうふ みそ	★だいこん にんじん ★ごまつな ★キャベツ きくらげ しょうが キムチ	610	なんばん ぎゅうにゅう ヤンニョムいため 【新】キムチチゲ ぶどうゼリー
						765	きんとん ぞうに
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため じゃがいものきんぴら かぶとうまかろーまのみそしる 食育の日 和食献立	★ごはん さとう てんぶら あぶら ★じゃがいも さんおんとう ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	にんじん しょうが たまねぎ ★おぼしゅんぎく ★かぶ ☆はくさい	596	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのしょうがいため じゃがいものいために かぶとうまかろーまのみそしる
						756	きんとん ぞうに
20	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 おやこうどん やさいのアーモンドいため バナナ	☆パン ミルククリーム うどん ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご	たまねぎ ☆しろねぎ にんじん ★キャベツ バナナ	611	なんばん ぎゅうにゅう ミルククリーム おやこうどん やさいのアーモンドいため バナナ
						758	きんとん ぞうに
21	水	ごはん ぎゅうにゅう とりすき やさいのねりごまあえ ムース 達賀町の献立	★ごはん おわらふ さんおんとう あぶら ねりごま ノンエッグマヨネーズ ムース	☆ぎゅうにゅう けいにく とうふ	たまねぎ ☆はくさい ☆しろねぎ いとこんにやく ★ほうれんそう ★キャベツ	627	なんばん ぎゅうにゅう とりすき やさいのねりごまあえ ムース
						779	きんとん ぞうに

★=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。



【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!



～ 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 kcal	こんだて(そしゃく食)
			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		
22	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム チキンナゲット キャベツソテー コーンチャウダー	パン いちごジャム あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット あらびきウインナー だっしふんにゅう	★キャベツ うらごしコーン たまねぎ	704	パン ぎゅうにゅう いちごジャム チキンナゲットコンソメソース
						962	キャベツソテー コーンチャウダー
23	金	ごはん ぎゅうにゅう あまからレバーポテト 【新】キャベツのかきたまスープ かくチーズ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう とりレバー あつあげ たまご チーズ	★こまつな たまねぎ ★キャベツ きくらげ	740	なんばん ぎゅうにゅう レバーのあまからに フライドポテト
						983	【新】キャベツのかきたまスープ かくチーズ
26	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】じゃがいもとけいにくの チーズやき 【新】まめとやさいのスープ	くろざとうパン りんごジャム ★じゃがいも オリーブあぶら あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう けいにく クッキングチーズ あらびきウインナー	かぼすかじゅう にんじん たまねぎ ★キャベツ	533	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】じゃがいものチーズやき
						639	【新】まめとやさいのスープ
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ほうれんそうのごまあえ いもに	★ごはん あぶら タルタルソース さとう ごま さといも さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) ぶたにく あぶらあげ	★ほうれんそう にんじん ごぼう ☆しろねぎ	629	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース
						805	ほうれんそうのごまあえ いもに
28	水	パン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム チーズいりスクランブルエッグ 〈ケチャップ〉 【新】ふゆやさいのポトフ	パン チョコだいたずクリーム あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご クッキングチーズ あらびきウインナー	★ほうれんそう にんじん たまねぎ ☆はくさい ★だいこん	624	パン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム チーズいりスクランブルエッグ ケチャップソース
						783	ほうれんそうソテー 【新】ふゆやさいのポトフ
29	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのじんだに ゆかりあえ だぶ	★ごはん さんおんとう おわらふ でんぶん	☆ぎゅうにゅう さば けいにく あつあげ	しょうが しそ ★キャベツ にんじん ★かつおな ほししいたけ	638	なんばん ぎゅうにゅう 【新】さばのじんだに ゆかりあえ
						755	だぶ
30	金	だいこんカレー ぎゅうにゅう ドレッシングキャベツ	★ごはん こむぎこ さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん ★だいこん たまねぎ りんご グリンピース キャベツ みかん(かん)	580	なんばん ぎゅうにゅう だいこんカレー
						735	ドレッシングキャベツ

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準量)	小学部	622 (620)	23.7 (20.2~31.0)	21.5 (13.8~20.7)	362 (330)	85 (48)	3.3 (3.0)	304 (200)	0.47 (0.40)	0.58 (0.40)	30 (25)	5.9 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	29.6 (25.7~39.5)	26.7 (17.6~26.3)	404 (430)	110 (114)	4.2 (4.5)	426 (300)	0.61 (0.50)	0.69 (0.60)	41 (35)	8.3 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	29.6 (25.7~39.5)	26.7 (17.6~26.3)	404 (340)	110 (124)	4.2 (4.0)	426 (310)	0.61 (0.50)	0.69 (0.60)	41 (35)	8.3 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

そしゃく食(噛み取りサイズ)

そしゃく食は、献立によって『噛み取りサイズ』という大きな切り方をします。一口では食べられない大きさにすることで、前歯で食材を噛み取って、「自分に適した一口量」を学びます。また、一口目を前歯で噛むことで、二口目以降の奥歯でのそしゃくを促します。

じゃがいもは、1.5×1.5×6〜7cm長さに切り、噛み取り練習として活用しています。

【じゃがいも】



1.5×1.5×6〜7cm長さ

じゃがいもの噛み取りサイズ



にくとじゃがいものふくめに



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。



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。

いただきます

ごちそうさまでした



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ことができます。



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。



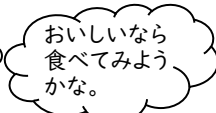
好き嫌いが減る

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。

おいしい



おいしいなら
食べてみよう
かな。



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 ～

昭和17年ごろ
(1942年ごろ)



みそ汁のみの
給食が始まる

昭和26年
(1951年ごろ)



週5日制の完全
給食の開始

昭和46年
(1971年)



脱脂粉乳から
牛乳へ

昭和57年
(1982年)



主食がパン
だった給食に、
米飯が加わる

昭和62年ごろ
(1987年ごろ)



手作りのルーや
出汁を使った給
食へ

平成20年ごろ
(2008年ごろ)



アルマイトから
PEN食器へ

現在



行事食やレシピコンクールの入賞作品、地場産物を活用した料理を取り入れています。また、学校給食応援団の方々にアドバイスしていただいた料理、世界の料理、郷土料理なども登場します。

