



上段: 小学部 下段: 中学部、高等部

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。

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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	ツナとごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう くりきんとん ぞうに	★ごはん さとう あぶら ごま さつまいも くり おわらふ	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ けいにく てんぷら	にんじん ごぼう しょうが ★かつおな ほししいたけ ☆はくさい	619	23.1	15.2
						779	29.3	18.1
13	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポークビーンズ わかまつしおかぜキャベツの 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	654	24.8	19.7
						822	30.6	24.1
14	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとうくかつおぶし 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 くかつおぶし ぎゅうにく	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ★だいこん	666	23.8	20.5
						821	27.9	24.7
15	木	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ホキのピザソースやき マカロニとうにゅうスープ	パン ブルーベリージャム マカロニ ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう さかなきりみ(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	595	29.2	18.4
						740	36.0	22.3
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムいため キムチチゲ はくとうコンポート	★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	☆あおねぎ ★だいこん にんじん ★こまつな ★キャベツ きくらげ しょうが キムチ はくとうコンポート	614	24.9	17.2
						764	31.4	20.9
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ちくぜんに かぶとうまかろーまのみそしる	★ごはん あぶら タルタルソース 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) けいにく あつあげ みそ	にんじん さやいんげん ごぼう ★おおばしゅんぎく ★かぶ ☆はくさい	631	21.5	24.6
						804	28.2	30.4
20	火	ちいさいパン(けんさんこおぎこ) 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 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 てんぷら ★わかめ	たまねぎ ☆しろねぎ にんじん ★こまつな ★キャベツ バナナ	612	21.3	24.4
						752	27.0	27.9
21	水	ごはん ぎゅうにゅう とりすき キャベツとにんじんのごまざあえ いちごヨーグルト	★ごはん おわらふ さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく とうふ いちごヨーグルト	たまねぎ ☆はくさい ☆しろねぎ いとこんにやく にんじん ★キャベツ	622	23.7	16.1
						756	29.1	19.3

★＝市内産の食材 ☆＝県内産の食材

【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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
22	木	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム チキンのてりに キャベツソテー ブロッコリーのチャウダー	パン あまおういちごジャム さとう でんぶん あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆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 ★ブロッコリー たまねぎ	635	29.9	22.4
						804	38.6	27.7
23	金	ごはん ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ あまからレバーポテト かきたまはるさめスープ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら はるさめ でんぶん	☆ぎゅうにゅう とりレバー たまご	にんじん たまねぎ ★キャベツ しそかつおふりかけ	689	26.3	24.7
						874	33.5	31.6
26	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード じゃがいもとけいにくのチーズやき ふゆやさいのポトフ ぶどうゼリー	くろざとうパン オレンジマーマレード ★じゃがいも オリーブあぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく クッキングチーズ フランクフルトソーセージ	かぼすかじゅう にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ☆はくさい ★だいこん	585	23.0	18.0
						683	28.1	22.0
27	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき いもに こまつなのそくせきづけ	★ごはん さといも さんおんとう	☆ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにく あぶらあげ	にんじん ごぼう ☆しろねぎ ★こまつな	650	27.8	22.8
						895	41.6	33.7
28	水	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 〈ケチャップ〉 まめとやさいのスープ	パン りんごジャム あぶら あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう たまご クッキングチーズ ベーコン	★ほうれんそう にんじん たまねぎ ★キャベツ	592	24.6	22.9
						766	31.5	30.0
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	★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 きざみのり けいにく あつあげ	しょうが ★キャベツ にんじん ★かつおな ☆しいたけ	640	30.3	22.4
						741	33.9	23.9
30	金	だいこんカレー ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん こむぎこ さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく はっこうにゅう	にんじん ★だいこん たまねぎ りんご グリーンピース みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	634	17.0	21.7
						802	20.6	26.9

		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	629 (620)	24.7 (20.2~31.0)	20.7 (13.8~20.7)	360 (330)	85 (48)	3.1 (3.0)	321 (200)	0.47 (0.59)	0.59 (0.40)	32 (25)	5.9 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	31.2 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	407 (430)	107 (114)	3.9 (4.5)	438 (300)	0.59 (0.50)	0.69 (0.60)	42 (35)	7.9 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	31.2 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	407 (340)	107 (124)	3.9 (4.0)	438 (310)	0.59 (0.50)	0.69 (0.60)	42 (35)	7.9 (7.5以上)	2.8 (2.5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。



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

仲間と食事をするので、「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。



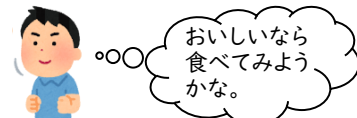
好き嫌いが減る

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。

