

11月は、いい歯の日になんだ献立を取り入れ、健康な歯と口をつくる食材や栄養素を知らせたり、秋から冬にかけて収穫した食材を取り入れ、季節の移り変わりを知らせたりします。また、和食の日(いい日本食の日)になんだ一汁二菜の和食献立を取り入れ、和食文化の保護・継承の大切さを知らせます。



上段:小学部 下段:中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりよう			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		
2	月	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン チキンナゲット 【新】さつまいものホットサラダ チンゲンサイとたまごのスープ	パン いちごマーガリン さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぶん	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット たまご	にんじん ☆チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	616	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン チキンナゲットコンソメソース
						815	【新】さつまいものホットサラダ チンゲンサイとたまごのスープ
4	水	ごはん ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ ヤンニョムレバー キャベツのアーモンドソテー ワンドンスープ	★ごはん しそかつおふりかけ はちみつ ごまあぶら ローストアーモンド あぶら ウエーブワンドン	☆ぎゅうにゅう とりレバー	★キャベツ にんじん ★ほうれんそう たまねぎ しょうが きくらげ	588	なんばん ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ ヤンニョムレバー
						743	キャベツのアーモンドソテー ワンドンスープ
5	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム とうふのクリームに キャラットラベ(アーモンドいり)	いい歯の日 献立 パン いちごジャム マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン さとう ローストアーモンド オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン とうふ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース あまなつかん(かん)	655	パン ぎゅうにゅう いちごジャム とうふのクリームに キャラットラベ(アーモンドいり)
						858	
6	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに ゆかりあえ いものこじる あおりんごゼリー	日本全国味めぐり献立 (岩手県) ★ごはん さといも あおりんごゼリー	☆ぎゅうにゅう いわしのかんろに けいにく あぶらあげ	しそ ★キャベツ にんじん ごぼう しろねぎ いとこんにやく	620	なんばん ぎゅうにゅう いわしのかんろに ゆかりあえ
						812	いものこじる あおりんごゼリー
9	月	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ベトナムふうソテー 【新】けいにくとはるさめのスープ 《ミエンガー》 とうにゅうプリン	ワールドツアー2026 (ベトナム) パン オレンジマーマレード さとう あぶら ごま はるさめ とうにゅうプリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく けいにく あつあげ	にんじん しょうが たまねぎ だいこん ★こまつな ★キャベツ	631	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ベトナムふうソテー
						793	はるさめスープ とうにゅうプリン
10	火	【新】きのかレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく はっこうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご グリンピース みかん(シロップづけ) おうとう(かん)	603	なんばん ぎゅうにゅう 【新】きのかレーライス ヨーグルトサラダ
						769	
11	水	ちいさいキャラットパン ぎゅうにゅう りんごジャム みそラーメン だいこんとわかめのツナごまあえ	キャラットパン りんごジャム ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろあぶらづけ ★わかめ	にんじん ☆チンゲンサイ ★キャベツ きくらげ しろねぎ だいこん	607	ちいさいキャラットパン ぎゅうにゅう りんごジャム みそラーメン
						824	だいこんのツナごまあえ
12	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース やさいののりごまあえ かきたまじる	★ごはん あぶら タルタルソース さとう ごま おわらふ でんぶん	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) きざみのり たまご	にんじん ★キャベツ ★こまつな たまねぎ	598	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース
						764	やさいののりごまあえ かきたまじる
13	金	さんしよくごはん(きざみのり) ぎゅうにゅう さといものみそしる みかん	★ごはん さとう ごま あぶら さといも	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご きざみのり あつあげ みそ	★こまつな たまねぎ ☆みかん	629	たまごのなんばん ぎゅうにゅう さんしよくごはん(きざみのり)
						790	さといものみそしる みかん(シロップづけ)
16	月	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム チリコンカン コースロー	パン ブルーベリージャム あかいんげんまめ でんぶん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	トマト(かん) たまねぎ にんじん ★キャベツ	611	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム
						782	チリコンカン コースロー

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材 【新】=新献立

【保護者の皆様へ】

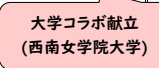
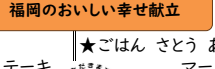
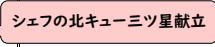
※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。

※ 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 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	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるもの		
17	火	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう ピリからいりたまご ヨーグルト 	★ごはん さとう でんぶ あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら たまご ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい きくらげ ★ほうれんそう しろねぎ	644 793	なんばん ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり たまごのピリからあんかけ ヨーグルト
		ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム わふうカレーうどん キャベツとこまつなのじゃこいため おうとうコンポート 	☆パン チョコだいちずクリーム うどん こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ しらすばし	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ おうとうコンポート	592 757	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム わふうカレーうどん キャベツとこまつなのじゃこいため おうとうコンポート
19	木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】さばのダブルみそあげ いそかあえ すましじる 	★ごはん でんぶ さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さば みそ きざみのり とうふ	★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ	683 820	なんばん ぎゅうにゅう 【新】さばのダブルみそあげ いそかあえ すましじる
		ごはん ぎゅうにゅう はかたわぎゅうのわふう サイコロステーキ ブロッコリー あいのしまさんわかめのみそしる 	★ごはん さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ☆ぎゅうにく あぶらあげ みそ ★わかめ	たまねぎ ☆セロリー マッシュルーム りんご ★ブロッコリー だいこん ★キャベツ	651 835	なんばん ぎゅうにゅう はかたわぎゅうのわふう サイコロステーキ ブロッコリー あいのしまさんわかめのみそしる
24	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ しろみざかなのフライ クリームソース シェフのミネストローネ 	パン はちみつ こむぎこ あぶら マーガリン あかいんげんまめ オリーブあぶら 	☆ぎゅうにゅう ホキフライ なまクリーム あらびきウインナー	★ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト(かん) ★キャベツ	657 821	パン ぎゅうにゅう はちみつ しろみざかなのフライ クリームソース シェフのミネストローネ
		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものふくめに なっとう(たれつき) やさしいねりごまあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら ねりごま ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ★ほうれんそう ★キャベツ	614 761	なんばん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものふくめに ひきわりなっとう(たれつき) やさしいねりごまあえ
26	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】チキンとポテトの ハニーマスタート ブロッコリーのチャウダー	パン ミックスジャム はちみつ でんぶ じゃがいも あぶら しろはなまめ しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく あらびきウインナー だっしふんにゅう	にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ	628 813	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】チキンとポテトの ハニーマスタート ブロッコリーのチャウダー
		ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん やさしいゆずかあえ	★ごはん じゃがいも さとう	☆ぎゅうにゅう あつあげ てんぶら とりひきにく みそ	にんじん だいこん はくさい ゆずかじゅう	581 733	なんばん ぎゅうにゅう にくみそおでん やさしいゆずかあえ
30	月	ごはん ぎゅうにゅう 【新】さけのしおやき きんぴらごぼう ぶたじる	★ごはん さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん はくさい しろねぎ	635 746	なんばん ぎゅうにゅう 【新】さけのしおやききんあん きんぴらごぼう ぶたじる

		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	623 (620)	24.1 (20.2~31.0)	21.4 (13.8~20.7)	360 (330)	82 (48)	2.7 (3.0)	295 (200)	0.49 (0.40)	0.58 (0.40)	30 (25)	5.4 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	791 (790)	30.6 (25.7~39.5)	26.6 (17.6~26.3)	408 (430)	107 (114)	3.7 (4.5)	412 (300)	0.64 (0.50)	0.69 (0.60)	41 (35)	7.6 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	791 (790)	30.6 (25.7~39.5)	26.6 (17.6~26.3)	408 (340)	107 (124)	3.7 (412)	412 (310)	0.64 (0.50)	0.69 (0.60)	41 (35)	7.6 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

そしゃく食(あん・ソース)

魚や肉などの揚げ物や、スクランブルエッグなどの卵料理は、かたくて食べにくかったり、ポロポロとして口の中でうまくとまらなかったりするので、あんやソースをかけて提供しています。

普通食

スクランブルエッグ



そしゃく食

スクランブルエッグ
ケチャップソース



あんやソースは、口の中で食べ物とからんで食塊にしやすく、パサつきも防ぐので飲み込みやすくなります。

今月の地場産物



ほうれんそう

11月から3月にかけて旬を迎えます。

寒さの中でじっくりと育つことで甘みが増し、よりおいしくなります。北九州市では、主に小倉南区で栽培されています。

鉄やビタミンなどの栄養素が豊富で、和え物、炒め物、汁物など多くの献立に取り入れています。地域の恵みに感謝して、味わっていただきましょう。

11月にほうれんそうを使用する献立



白身魚のフライ
クリームソース

牛乳、生クリームなどを使って手作りのクリームソースには、ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルームが入っています。



ピリからいりたまご

ほうれんそう、にんじん、ねぎを炒めて豆板じゃんなどで味付けし、卵を加えて作ります。

クイズ

ほうれんそうに特に多く含まれる栄養素は何でしょう？

- ① たんぱく質
- ② ビタミンB₁
- ③ カロテン



答えは下にあります。

11月は「食育・地産地消月間」

地域で生産されたものをその地域で消費する「地産地消」には、新鮮、安心、環境への負担が減らせるなど、たくさんのよさがあります。

海と田畑に恵まれた北九州市では、季節ごとに新鮮な食材を味わうことができ、給食でも地元食材を多く取り入れています。給食で味わったり、ご家庭で話題にしたり、お店で手に取ったりして、地産地消の輪をさらに広げていきましょう。

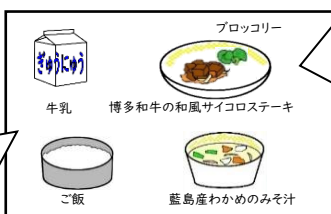


「福岡のおいしい幸せ献立」の紹介

11月20日(金)は福岡県の食育事業として、小・中・特別支援学校で「博多和牛」を提供します。これは、農林水産物の生産過程や生産者の努力を理解し、感謝の気持ちを育むとともに、品質の高さやおいしさの理解拡大等を推進することを目的として行われます。福岡県産の食材のおいしさを味わってみましょう。

「福岡県」と「幸福」の「福」の文字をベースとし、県民の皆さんに元気で明るく幸せになってほしいという想いが込められたロゴマークです。

ご飯、ブロッコリー、キャベツ、わかめは北九州市産、牛乳、博多和牛、セロリ(和風サイコロステーキに使用)は福岡県産の食材を使っています。



「博多和牛」は、県内の生産者が自ら立ち上げたブランド牛で、今年度で誕生20周年を迎えます。県内で収穫した米から出る稲わらを飼料として使用し、豊かな自然で大切に育てられています。やわらかくてジューシーなおいしさが特徴です。



だしで味わう和食献立

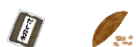
11月24日は
「和食の日」



日本には多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、ご飯を中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。特に「だしのうま味」は、和食の味の基本となります。また、食材の味を引き立てるので、塩分が少なくてもうす味でおいしく感じます。

給食では、19日またはその前後に一汁二菜の和食献立を取り入れています。今月は「和食の日」にちなんで、11月19日を「だしで味わう和食献立」としています。

すまし汁はこんぶかつお節でだしをとり、これから旬を迎える小松菜を使った献立です。



健康な歯を保とう

11月8日は
「いい歯の日」



「いい歯の日」にちなんで丈夫な歯をつくる食品を取り入れています。

また、よくかみ、よく味わって食べる習慣を身に付けることができるように、毎月1回「歯によい献立」を取り入れています。

歯と口の健康を保ち、元気に過ごしましょう。

いい歯の日献立「豆腐のクリーム煮」



答え

③ カロテン

ほうれんそうには、カロテンが多く含まれています。カロテンは、体の中でビタミンAに変わり、目の健康を守ったり、皮膚やのどを丈夫にして、病気を予防したりするはたらきがあります。

ほうれんそうの調理のポイントは？

ほうれんそうに多く含まれるカロテンは、油に溶けやすい性質があります。あくを抜くために一度ゆでてから、バターや油と一緒に調理すると、体への吸収が高まります。

