

11月は、いい歯の日にちなんで献立を取り入れ、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、11月24日の「和食の日」にちなんで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。



※ 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 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	g	g	
						ひとくちメモ			
2	月	ライむぎパン ぎゅうにゅう りんごジャム とうふのクリームに ドレッシングキャベツ	いい歯の日献立	ライむぎパン りんごジャム マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく えび とうふ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース ★キャベツ パインアップル(かん)	678	27.9	26.1
							11月8日の「いい歯の日」にちなんでこん立です。「豆ふのクリーム煮」には、歯をじょうぶにするカルシウムを多く含む牛乳や豆ふを取り入れています。		
4	水	ごはん ぎゅうにゅう 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 はちみつ almond(アーモンド) あぶら ワンドンめん	☆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	613	25.6	17.2
						「ヤンニョム」は、韓国(かんこく)料理に使われる合わせ調味料のことです。甘辛い味付けが、人気のこん立です。			
5	木	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン さつまいものからめあえ チンゲンサイとたまごのスープ	カミカミ献立	 パン いちごマーガリン こむぎこ さつまいも さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう だいず いりこ たまご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ ☆えのきだけ	656	24.4	25.5
							さつまいもやいりこ、大豆を油でカラッと揚げ、かみごたえがでるようにしています。「さつまいものからめあえ」をよくかんで食べましょう。		
6	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】さけのしおやき じゃがいものそばろに ぐだくさんみそしる		★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さけ とりひきにく とうふ みそ ★わかめ	しょうが グリンピース にんじん だいこん ★キャベツ ほししいたけ	623	27.7	16.4
							9月から11月に日本の川にもどってきたさけを「秋さけ」と言います。新こん立の「さけの塩焼き」をご飯といっしょにいただきます。		
9	月	ベトナムふうサンドイッチ 《バインミー》(せわりパン) ぎゅうにゅう 【新】けいにくとはるさめの スープ《ミエンガー》 かぼちゃプリン	ワールドツアー2026 (ベトナム)	せわりパン さとう あぶら ごま はるさめ かぼちゃプリン	☆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 ★みずな ★キャベツ	622	26.3	23.2
							「バインミー」は、パンにくをはさんで食べるベトナムのサンドイッチです。「ミエンガー」は、とりのだしがきいたスープで、「ミエン」がはるさめ、「ガー」がけい肉のことを意味します。		
10	火	きのこカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ		★むぎごはん 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 りんご ☆しめじ ☆エリンギ みかん(シロップづけ) りんご(かん) おうとう(かん)	681	19.7	17.2
							秋の味覚のしめじやエリンギが入ったカレーライスです。きのこの食感と香りを楽しみましょう。		
11	水	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう みそラーメン こまつなとコーンのソテー さつまいもとくりのタルト	お楽しみ献立	 キャロットパン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら さつまいもとくりのタルト	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん ★キャベツ ☆もやし きくらげ しろねぎ ★こまつな とうもろこし	642	20.6	25.3
							季節のさつまいもとくりを使ったタルトです。くりは、縄文時代の遺せきから発見されるほど、日本で古くから親しまれています。		
12	木	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ やさいのねりごまあえ かきたまじる		★ごはん あぶら ねりごま ノンエッグマヨネーズ でんぶん	☆ぎゅうにゅう あじフライ こんにやくかんてん たまご	★キャベツ とうもろこし にんじん ★ほうれんそう たまねぎ	656	23.6	21.3
							「野菜のねりごまあえ」は、こんにやく寒天が入っています。野菜との食感のちがいを楽しめるこん立です。		
13	金	【新】キャベたけ エネルギーチャージどん ぎゅうにゅう さといものみそしる みかん	中学生レシピコンクール献立	★ごはん でんぶん あぶら さといも	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ☆あおねぎ ★たけのこ ★キャベツ ★こまつな たまねぎ ☆みかん	655	24.8	17.9
							「キャベたけエネルギーチャージどん」は、中学生レシピコンクールで教育委員会賞を受賞したこん立です。市内産のキャベツとたけのこを使い、ご飯がすすむ味付けです。		

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材 【新】=新献立

【保護者の皆様へ】

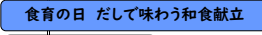
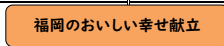
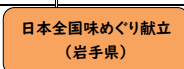
※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。

※ 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	おもにエネルギーの もとになるもの	ざいりょう 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	エネルギー		
					kcal	たんぱく質 g	脂質 g
					ひとくちメモ		
16 月	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】チキンのマスタートドやき ひじきのペペロンチーノ ブロッコリーのチャウダー	パン ミックスジャム でんぷん オリーブあぶら しろはなまめ しろいんげんまめ じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン ひじき だっしふんにゅう	りんご にんじん とうもろこし ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ	676	31.9	24.4
					「チキンのマスタートド焼き」は、マ スタートドで肉のくさを消し、食 欲をそそる香りを加えた新こん立 です。		
17 火	ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい やきギョーザ 【新】いりことだいずの こくとうあえ	 ★ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら くらざとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ギョーザ だいず いりこ	にんじん たまねぎ ★たけのこ ★キャベツ きくらげ しろねぎ	613	24.1	15.2
					「八宝菜」には、これから旬(しゅ ん)を迎える若松潮風キャベツを 使っています。「いりこと大豆の黒 糖和え」は、砂糖の代わりに黒糖 を使った新こん立です。		
18 水	ちいさいパン (けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいずクリーム わふうカレーうどん キャベツのじゃこいため バナナ	☆パン チョコだいずクリーム かんめん 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 ★わかめ 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 バナナ	675	21.7	24.7
					「和風カレーうどん」は、小倉北 区藍島(あいのしま)産のわかめ を使い、かつおだしの風味をか せています。		
19 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのダブルみそあげ はくさいのゆずかあえ あきのふきよせじる	 大学コラボ献立 (西南女学院大学) ★ごはん でんぷん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さば みそ	はくさい ゆずかじゅう にんじん ★こまつな だいこん ☆れんこん ☆しめじ	705	26.3	25.6
					「さばのダブルみそ揚げ」は、西 南女学院大学の学生さんたちが 考えてくれました。「米みそ」と 「ぬかみそ」のダブルのみそが、 さばのおいしさを引き立てていま す。		
20 金	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 キャベツとだいこんの ホットスープ	 ★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	たまねぎ ☆セロリー りんご ☆しめじ ★ブロッコリー にんじん だいこん ★キャベツ	677	25.7	23.1
					今日は博多和牛をはじめ、全 てのこん立に県内産・市内産の食 材を取り入れています。地元のお いしさをしっかり味わいましょう。		
24 火	チリコンカンドッグ (せわりパン) ぎゅうにゅう コールスローサラダ アーモンドいりこ	せわりパン ミックスビーンズ レンズまめ でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ アーモンドいりこ	☆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 とうもろこし	625	27.6	22.9
					チリコンカンをパンにはさんで 「チリコンカンドッグ」にしてい たきましょう。また、「コールス ロー」は、オランダ語でキャベツ サラダという意味があります。		
25 水	むぎごはん 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) 〈かつおぶし〉 あさりとやさいの ごまドレッシングあえ	★むぎごはん じゃがいも さんおんとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし あさりのつくだに	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ★キャベツ	725	28.0	19.3
					納豆は、蒸した大豆に「納豆き ん」を混ぜ、大豆を発こうさせて 作ります。納豆さんには、消化を 助けるはたらきがあります。		
26 木	こめこパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう スクランブルエッグ シェフのミネストローネ	☆こめこパン あぶら マーガリン マカロニ レンズまめ オリーブあぶら 	☆ぎゅうにゅう ベーコン たまご	★ほうれんそう とうもろこし にんじん トマト(かん) たまねぎ ★キャベツ	576	28.5	23.5
					「スクランブルエッグ」に使われ ている旬(しゅん)のほうれんそう には、かぜの予防に効果のある カロテンや、血をつくるもとになる 鉄が多くふくまれています。		
27 金	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん もやしのごまずあえ	★ごはん さといも さとう ごま	☆ぎゅうにゅう あつあげ てんぷら とりひきにく みそ	にんじん だいこん こんにやく ☆もやし	633	23.8	16.7
					「肉みそおでん」に使われている 「さといも」のぬめりには、めんえ き力を高め、病気に負けない元 気な体をつくるはたらきがありま す。		
30 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに こまつなとこおりどうふの ベーコンいため 【新】ひつまみ 《だんごのすましじる》	 ★ごはん あぶら こむぎこ	☆ぎゅうにゅう いわしかんろに ベーコン こおりどうふ けいにく	★こまつな にんじん はくさい ほししいたけ しろねぎ	655	25.7	20.1
					「ひつまみ」は、「すいとん」に似 た岩手県の郷土料理です。岩手 県の方で、手でちぎることを 「ひつまむ」や「ひつまみ」と言 うことが名前の由来となっていま 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	652	25.5	21.3	364	89	3.1	291	0.52	0.59	29	5.6	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

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



かきたま汁

ほうれんそうなどの野菜とふわふわの卵が特徴の汁物です。



スクランブルエッグ

卵にほうれんそうやベーコン、とうもろこし、牛乳を加えてふんわり仕上げた、彩りのよいスクランブルエッグです。

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。



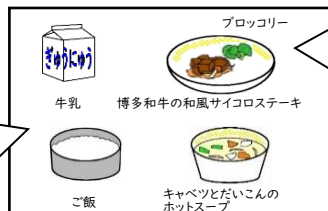
「福岡のおいしい幸せ献立」の紹介

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、キャベツは北九州市産、牛乳、博多和牛、しめじ、セロリー（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

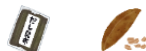
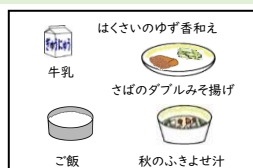
11月24日は「和食の日」



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、「だしで味わう和食献立」としています。

秋のふきよせ汁はこんぶとかつお節でだしをとり、これから旬を迎えるだいこんやれんこん、小松菜、しめじを使った献立です。



11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保とう

「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「カミカミ献立」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。



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。

