



令和6年1月分中学校給食献立表



1月は、新年を迎えた喜びと1年の健康を願い、正月にちなんだ料理を取り入れています。
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 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 | | | |
| 10 | 水 | 米粉パン(県産小麦粉) | | | | | ☆米粉パン | | 813 | 35.1 | 34.7 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | | ホワイトシチュー | 鶏肉 | ☆牛乳 脱脂粉乳 シュレットチーズ | にんじん ★ブロッコリー | たまねぎ | ★じゃがいも 小麦粉 | 油 マーガリン | | | | 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。 |
| | | あらびきウインナー | あらびきウインナー | | | | | | | | | |
| 【新】若松潮風キャベツのコールスロー | | | にんじん | ★キャベツ とうもろこし(缶) | 砂糖 | ドレッシング | | | | | | |
| 11 | 木 | ツナそばろご飯 | まぐろ油漬け | | | | ★ご飯 砂糖 | ごま | 804 | 27.5 | 21.8 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | | 白玉雑煮 | 鶏肉 | | にんじん ★大葉春菊 | ☆はくさい ☆しめじ | 白玉もち (rice cake) | | | | | 正月に食べる雑煮は、地域や家庭によって、だしやもち(rice cake)の形、具が工夫されています。 |
| | | 紅白なます | | | にんじん | ★だいこん | 砂糖 | | | | | |
| 12 | 金 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 748 | 27.7 | 16.2 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | | 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 糸こんにゃく | ★じゃがいも 三温糖 | 油 | | | | 田作りは、豊作を願って正月に食べられるおせち料理の一つです。いりこをから炒りし、しょうゆ、みりん、砂糖などで甘辛く仕上げています。 |
| | | もやしの酢の物 | | | | ☆もやし | 砂糖 | | | | | |
| 田作り | | いりこ | | | | 三温糖 | 油 | | | | | |
| 15 | 月 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 764 | 28.2 | 21.9 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | | 筑前煮 | 鶏肉 | | にんじん | ごぼう こんにゃく ★合馬産たけのこ 干しいたけ | さいとも 三温糖 | 油 | | | | 筑前煮には、豊かな風味と歯ざわりのよさが特徴の、最高級品として全国的に知られる合馬産のたけのこを使っています。よくかんで味わいましょう。 |
| | | いわしかりかりフライ | | いわしかりかりフライ(手持ち) | | | 油 | | | | | |
| かぶのみそ汁 | 厚揚げ みそ | | ★小松菜 | ★かぶ | | | | | | | | |
| 16 | 火 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 813 | 22.9 | 21.1 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | | フィッシュフライ | ホキフライ | | | | | 油 | | | | フィッシュフライには、ホキという白身魚を使っています。給食室でカラッと揚げたフィッシュフライに、ソースをかけて食べましょう。 |
| | | キャベツソテー | | | | ★キャベツ | 油 | | | | | |
| ABCスープ | | | にんじん | たまねぎ ★キャベツ | マカロニ ★じゃがいも | | | | | | | |
| チョコクレープ | | | | | | チョコクレープ | | | | | | |
| 17 | 水 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 823 | 32.2 | 22.4 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | | だいこんと豚肉のごまみそ煮 | 豚肉 みそ | | | ★だいこん | 三温糖 | 油 ごま ごま油 | | | | だいこんには、アミラーゼというでん粉を分解する酵素が含まれ、消化を助けます。今が旬のだいこんを味わって食べましょう。 |
| | | 納豆 | 納豆 かつお節 | | | | | | | | | |
| | | むらこみ汁 | 鶏肉 鶏卵 | にんじん ★かつお菜 | たまねぎ ☆えのきだけ | | でん粉 | | | | | |
| みかん | | | | ☆みかん | | | | | | | | |
| 18 | 木 | 減量ご飯 | | | | | ★減量ご飯 | | 818 | 39.2 | 24.7 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | | 焼のり | | 焼のり | | | | | | | | |
| | | 煮こみうどん | 鶏肉 油揚げ てんぷら みそ | | にんじん | ☆はくさい ☆白ねぎ | うどん | | | | | 野菜のアーモンド炒めに使っているアーモンドには、良質なたんぱく質や脂質、カルシウムなどが含まれています。残さず食べましょう。 |
| | | 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 | | | ★小松菜 | ★キャベツ | | アーモンド 油 | | | | | | |
| 19 | 金 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 798 | 36.2 | 24.4 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | | さばのしょうが煮 | さば | | | しょうが | 三温糖 | | | | | だぶは、鶏肉と季節の野菜で作る福岡県の郷土料理です。食材やだしの旨味を感じながら食べましょう。 |
| | | はくさいのゆず香和え | | | | ☆はくさい ゆず果汁 | | | | | | |
| だぶ | 鶏肉 厚揚げ かまぼこ | | にんじん ★かつお菜 | ★たけのこ 干しいたけ | | 切りふ、でん粉 | | | | | | |

★=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 | 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 | | |
| 22 | 月 | ひじきの混ぜご飯(麦ご飯) | ベーコン | ひじき | にんじん ★小松菜 | | ★麦ご飯 砂糖 | ごま油 | 842 | 27.7 | 28.3 |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | | シューマイ | シューマイ | | | | | | | | |
| | | 中華スープ | うずら卵 | | にんじん | たまねぎ きくらげ ☆はくさい | | | | | |
| | | アーモンドいりこ | | | | | アーモンドいりこ | | | | |
| シューマイは、味をつけたひき肉やたまねぎなどの具を、小麦粉で作った薄い皮で包んで蒸した中華料理の点心の一つです。 | | | | | | | | | | | |
| 23 | 火 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 899 | 39.0 | 28.7 |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | | さけふりかけ | さけふりかけ | | | | | | | | |
| | | レバーのオーロラソース | 鶏レバー | にんじん | | 砂糖 | 油 | | | | |
| | | ブロッコリー | | ★ブロッコリー | | | | | | | |
| | | 【新】だいこんのどろりスープ | 豚ひき肉 | にんじん ★みずな | しょうが たまねぎ ★だいこん 干しいたけ | でん粉 | 油 ごま油 | | | | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| だいこんのどろりスープは、野菜たっぷり栄養バランスよく考えられた献立です。体を温めるだいこんやしょうがが使われ、とろみをつけることで冷めにくくなるよう工夫されています。 | | | | | | | | | | | |
| 24 | 水 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 814 | 32.3 | 21.9 |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | | いわしのぬかみそだき | いわし | | | 三温糖 | | | | | |
| | | 大葉春菊とキャベツのごま和え | | ★大葉春菊 にんじん | ★キャベツ | 砂糖 | ごま | | | | |
| | | 藍島産わかめのみそ汁 | 厚揚げ みそ | ★わかめ | たまねぎ | ★じゃがいも | | | | | |
| | | バナナ | | | バナナ | | | | | | |
| 北九州市の郷土料理、ぬかみそ炊きや市内産の大葉春菊、キャベツ、わかめ、じゃがいもを使った60周年記念献立を味わいましょう。 | | | | | | | | | | | |
| 25 | 木 | 胚芽パン | | | | | 胚芽パン | | 794 | 36.0 | 31.6 |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | | りんごジャム | | | | りんごジャム | | | | | |
| | | 鮭のチーズ焼き | 鮭 | シュレットチーズ | | | | | | | |
| | | じゃがいもとソーセージのマスタード炒め | フランクフルトソーセージ | | たまねぎ | ★じゃがいも | 油 ドレッシング | | | | |
| | | 野菜スープ | | にんじん ★ブロッコリー | たまねぎ ★キャベツ | | | | | | |
| マスタードとは、カラシナの種に砂糖や酢などの調味料を混ぜた洋風のからしです。つぶを残したままのつぶマスタードを使っています。 | | | | | | | | | | | |
| 26 | 金 | だいこんカレー(麦ご飯) | 鶏肉 | にんじん | ★だいこん たまねぎ りんご グリンピース | ★麦ご飯 砂糖 小麦粉 | 油 マーガリン | 889 | 28.0 | 26.4 | |
| | | 牛乳 | ☆牛乳 | | | | | | | | |
| | | ゆで卵 | 鶏卵 | | | | | | | | |
| | | 牛乳寒天入りミックスフルーツ | | 牛乳寒天 | バインアップル(缶) 黄桃(缶) | | | | | | |
| 寒天の原料になる海藻には、食物繊維が多く含まれているため、整腸作用が期待できます。 | | | | | | | | | | | |
| 29 | 月 | パン(県産小麦粉) | | | | | ☆パン | | 876 | 36.6 | 31.9 |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | | あまおういちごジャム | | | | あまおういちごジャム | | | | | |
| | | ポークビーンズ | 豚肉 大豆 | 粉末チーズ | にんじん | たまねぎ グリンピース | ★じゃがいも | 油 | | | |
| | | かぼちゃグラタン | | | かぼちゃグラタン | | | | | | |
| 【新】キャロットラペ | | | にんじん | | 砂糖 | アーモンド オリーブ油 | | | | | |
| キャロットラペとは、千切りのにんじんを塩やオリーブ油などのドレッシングで和えたサラダです。フランスの家庭料理として親しまれています。 | | | | | | | | | | | |
| 30 | 火 | ご飯 | | | | | ★ご飯 | | 818 | 34.5 | 23.9 |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | | 豆腐入り中華風煮 | 豚ひき肉 豆腐 | にんじん ★ほうれんそう | しょうが たまねぎ きくらげ | 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | | | | |
| | | はるさめのごま酢和え | | | ★キャベツ どうもろこし(缶) | はるさめ 砂糖 | ごま | | | | |
| | | あさりの佃煮 | あさりの佃煮 | | | | | | | | |
| あさりに多く含まれる鉄やビタミンB12は、血をつくるものになるため、貧血の予防に効果があります。 | | | | | | | | | | | |
| 31 | 水 | ドライカレー | 豚ひき肉 | にんじん | たまねぎ グリンピース | ★ご飯 レンズ豆 砂糖 でん粉 | 油 | 869 | 31.5 | 21.7 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | |
| | | 【新】豆のチャウダー | ベーコン | ☆牛乳 脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ | 白花豆 白いんげん豆 ★じゃがいも | | | | マーガリン |
| | | 黄桃(缶) | | | 黄桃(缶) | | | | | | |
| 豆のチャウダーには、くせの少ない白花豆と白いんげん豆を合わせたペーストと、ホクホクとした粒のままの白いんげん豆を使っています。 | | | | | | | | | | | |

| | 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 | 824 | 32.2 | 25.1 | 427 | 131 | 4.1 | 448 | 0.73 | 0.72 | 40 | 8.1 | 2.7 |
| 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 |





給食ができるまでの紹介 ～ 調理編 ～

人気の献立「カレーライス」ができるまでを紹介します。



野菜は流水で3回洗い、汚れや異物を取り除きます。



できあがり♪



学年にあった量を計量、食缶に注ぎ分けます。



献立に合わせて食材を切りそろえます。



小麦粉をから炒りし、ルーを作ります。



十分に加熱されているか確認します。

1月24～30日は学校給食週間です
～ 北九州市の給食の移り変わり ～

昭和17年ごろ



みそ汁のみの給食が始まる

昭和62年ごろ



手作りのルーやだしを使った給食へ

昭和26年



週5日制の完全給食の開始

平成20年ごろ



アルマイトからPEN食器へ

昭和46年



脱脂粉乳から牛乳へ

現在の給食



バラエティ豊かな給食を提供しています。

昭和57年



主食がパンだった給食に米飯が加わる

- ・地場産物の活用
- ・児童生徒考案の献立
- ・郷土料理や行事食 など

レシピコンクール入賞献立



だいこんのとろーりスープ

にしやま さくら
昨年度 戸畑中央小学校(6年) 西山 咲良さん 考案

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

| | | | |
|-------|--------|------------|--------|
| 豚ひき肉 | 60g | しょうゆ(こいくち) | 小さじ2/3 |
| しょうが | 少々 | 鶏がらスープのもと | 小さじ3 |
| サラダ油 | 小さじ1/2 | 〈水溶き片栗粉〉 | |
| たまねぎ | 80g | 片栗粉 | 小さじ1 |
| にんじん | 40g | 水 | 小さじ2 |
| だいこん | 180g | ごま油 | 少々 |
| みずな | 50g | 水 | 440ml |
| 干しいたけ | 2g | 塩・洋こしょう | 少々 |

【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、だいこんは短冊切り、みずなは3cmに切る。干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、豚ひき肉を炒める。
- ③ 湯を入れ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこんを入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、鶏がらスープのもとを入れ、調味し、煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、みずなを加えて煮る。
- ⑥ ごま油を加えて混ぜる。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。