



令和6年2月分中学校給食献立表



2月は、体を温める働きのある根菜を使った献立を取り入れています。
また、節分にちなんだ献立を取り入れ、厄除けや健康を願う風習を知らせます。



※ 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		
1	木	ご飯					★ご飯		804	36.9	24.2
		牛乳		☆牛乳							
		レバーのケチャップ煮	鶏レバー			しょうが	砂糖				
		青のりキャベツ		青のり		★キャベツ		油			
		豆腐の中華風スープ	豚肉 豆腐		にんじん ★小松菜	たまねぎ きくらげ	でん粉	ごま油			
チーズ	チーズ							給食では、豚や牛レバーに比べて臭みが少ない鶏レバーを使い、ケチャップやソース味で食べやすくするように工夫しています。			
2	金	手巻きご飯(手巻きのり)		手巻きのり しらす干し	にんじん たかな漬		★ご飯	ごま油	806	31.3	24.3
		牛乳		☆牛乳							
		厚焼卵	厚焼卵								
		粕汁	豚肉 みそ		にんじん ★かつお菜	★radish(だいこん)	さといも 酒粕				
節分豆	節分豆							節分に行く豆まきは、悪い出来事や病気などを鬼に例えて、災いをはらう風習です。			
5	月	コスト리카ライス	鶏肉		トマト(缶)	★ご飯 たまねぎ とうもろこし(缶)	ひよこ豆 レンズ豆	オリーブ油	901	31.9	27.9
		牛乳		☆牛乳							
		ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ								
		【新】じゃがいものホットサラダ				たまねぎ	じゃがいも	油 ドレッシング			
パリパリいりこ		パリパリいりこ						じゃがいものホットサラダは、ゆでたホクホクのじゃがいもと、炒めたたまねぎと一緒にドレッシングで和えた温かいポテトサラダです。			
6	火	ライ麦パン					ライ麦パン		856	34.6	35.5
		牛乳		☆牛乳							
		いちごジャム					いちごジャム				
		ビーンズシチュー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	白いんげん豆 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン			
		あらびきウインナー	あらびきウインナー								
野菜のアーモンド炒め		しらす干し	★小松菜	★キャベツ		アーモンド 油	ライ麦には、小麦粉よりもビタミンやミネラルが多く含まれています。給食のライ麦パンは、ライ麦粉と小麦粉を合わせた生地で、全体の生地のうち1割程度がライ麦粉です。				
7	水	ご飯					★ご飯		857	40.3	25.1
		牛乳		☆牛乳							
		関東煮	鶏肉 うずら卵 厚揚げ てんぷら		にんじん	★radish(だいこん) こんにゃく	じゃがいも 三温糖				
		焼きししゃも		ししゃも(子持ち)							
		あざりと野菜のごま和え	あざりの佃煮		★ほうれんそう	★キャベツ		ごま			
8	木	減量ご飯					★減量ご飯		761	28.4	22.1
		牛乳		☆牛乳							
		さけふりかけ	さけふりかけ								
		親子うどん	鶏肉 鶏卵 かまぼこ		にんじん ★小松菜	たまねぎ	うどん				
		にんじんシリシリ	まぐろ油漬		にんじん			油			
ムース						ムース					
9	金	ご飯					★ご飯		794	26.8	24.9
		牛乳		☆牛乳							
		ひじきふりかけ	ひじきふりかけ								
		【新】凍り豆腐の八宝菜	凍り豆腐 てんぷら うずら卵		にんじん ★ブロッコリー	たまねぎ ★キャベツ	砂糖 でん粉	油 ごま油			
揚げギョーザ	ギョーザ										
13	火	ご飯					★ご飯		765	26.4	20.8
		牛乳		☆牛乳							
		あじフライ	あじフライ					油			
		キャベツのごま酢炒め				★キャベツ	砂糖	ごま油			
とんこつはるさめスープ	焼き豚		にんじん 小松菜	たまねぎ ★たけのこ とうもろこし(缶)	はるさめ						
14	水	ご飯					★ご飯		751	32.2	22.7
		牛乳		☆牛乳							
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	三温糖				
		磯香和え		きざみのり		★キャベツ					
かきたま汁	鶏卵		にんじん ★みずな	たまねぎ 干しいたけ	でん粉						

★ = 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	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	
15	木	減量ご飯						★減量ご飯		786	27.8	22.4	
		牛乳		☆牛乳									
		えごまふりかけ							えごまふりかけ				
		お好み焼き(中濃ソース)	ベーコン 鶏卵			★キャベツ		小麦粉					給食のお好み焼きは、小麦粉に卵、キャベツ、ベーコンを混ぜてパットに入れ、スチームコンベクションというオーブンで焼き上げています。
		肉団子と野菜のスープ	ミートボール		にんじん	たまねぎ ☆もやし							
ヨーグルト		ヨーグルト											
ご飯						★ご飯		821	36.0	23.8			
牛乳		☆牛乳											
豆腐チゲ	豚肉 豆腐 みそ		☆にら	★キャベツ しょうが		はるさめ					ヤンニョムとは、かん国の合わせ調味料のことで、料理の味付けに使うソース、タレという意味の言葉です。		
ヤンニョム炒め	鶏肉			★radish(だいこん)	砂糖	油 ごま油							
【新】ミョルチポックム		いりこ			砂糖	アーモンド 油							
ご飯						★ご飯		754	28.0	21.1			
牛乳		☆牛乳											
わかさぎのから揚げ		わかさぎ(子持ち)				でん粉 小麦粉	油				みそ汁に使っている今が旬のかぶは、小倉南区で収穫されたものを使っています。		
ひじきの炒め煮	大豆 てんぷら	ひじき	にんじん			三温糖	油						
かぶのみそ汁	厚揚げ みそ		★小松菜	★かぶ		じゃがいも							
ご飯						★ご飯		826	31.1	36.1			
牛乳		☆牛乳											
チョコ大豆クリーム							チョコ大豆クリーム				カリフラワーは、ブロッコリーやロマネスコの仲間、花らい(つぼみ)を食べる野菜です。風邪の予防に効果のあるビタミンCが豊富です。		
豆腐のクリーム煮	鶏肉 豆腐	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ ★カリフラワー		マカロニ 小麦粉	油 マーガリン						
ドレッシングキャベツ				★キャベツ パインアップル(缶)			油						
ご飯						★ご飯		776	31.1	19.3			
牛乳		☆牛乳											
だいこん入りほくほく鶏肉じゃが	鶏肉		にんじん	糸こんにゃく ★radish(だいこん) ☆白ねぎ たまねぎ		じゃがいも 三温糖	油				だいこんは英語で「radish」と言います。若松区で採れた新鮮でみずみずしいだいこんと、鶏肉をじっくり煮こんだ肉じゃがを味わいましょう。		
納豆(かつお節・しょうゆ)	納豆 かつお節			☆もやし		砂糖	ごま						
もやしのごま酢和え													
ご飯						★ご飯		872	30.3	29.7			
牛乳		☆牛乳											
二色ご飯(ツナ)	まぐろ油漬け 鶏卵					★ご飯 砂糖	ごま 油				大葉春菊は、北九州市のオリジナル野菜です。苦味が少ないので、サラダなど生のまま食べることもできます。		
大葉春菊のみそ汁	厚あげ みそ		★大葉春菊	★radish (だいこん)		じゃがいも							
豆乳いちご大福						豆乳いちご大福							
ご飯						★ご飯		896	32.9	38.3			
牛乳		☆牛乳											
小さいキャロットパン						小さいキャロットパン					イタリアンドレッシングに使っているオリーブオイルは、オリーブの果実をしぼった油で、香りや風味がよく、健康にもよい油です。		
ミートソーススパゲッティ	豚ひき肉 大豆		にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリーンピース		スパゲッティ 砂糖 てん粉	油						
【新】じゃがいものチーズ焼き		きざみチーズ		たまねぎ		じゃがいも	ドレッシング						
イタリアンドレッシングサラダ				★キャベツ とうもろこし(缶)			オリーブ油						
ご飯						★ご飯		845	30.5	30.1			
牛乳		☆牛乳											
コロコロ子キン南蛮 (タルタルソース)	鶏肉					てん粉 小麦粉 砂糖	油 タルタルソース				カミカミ献立のブロッコリーは、若松区で収穫されたものです。地元の新鮮なブロッコリーをよくかんで味わいましょう。		
ブロッコリー			★ブロッコリー										
キャベツとだいこんのホットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ ★キャベツ ★radish(だいこん)									
ご飯						★ご飯		797	30.2	33.3			
牛乳		☆牛乳											
ソフトチーズ		ソフトチーズ									給食の和風サイコロステーキは、牛肉をたまねぎやしめじ、セロリー、りんごを加えたソースと一緒にじっくり煮こんで作っているため、旨味が凝縮されています。大人気の献立を味わいましょう。		
和風サイコロステーキ	牛肉					たまねぎ ☆セロリー ☆しめじ りんご	砂糖					油 マーガリン	
粉ふきいも						じゃがいも							
コンソメスープ		青のり	にんじん	たまねぎ									
ミニあまおういちごゼリー			★ほうれんそう	★キャベツ									
ミニあまおういちごゼリー						ミニあまおういちごゼリー							
ご飯						★ご飯		956	30.5	27.0			
牛乳		☆牛乳	にんじん 小松菜			★麦ご飯 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン						
カツカレー(麦ご飯)	トンカツ 鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース									
ヨーグルトサラダ		醗酵乳		みかん(シロップ漬) 黄桃(缶) パインアップル(缶)				卒業間近の3年生をお祝いするため、年に1度のカツカレーを取り入れています。					

	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	822	31.4	26.8	432	116	3.7	382	0.67	0.69	38	7.5	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





「安全で安心」な給食を届けるために、衛生管理について十分な知識や技術を身に付けた調理員が、万全の注意を払って調理作業を行っています。



水質検査の実施

1日2回、給食を調理する前と後に、使用する水道水の水質(残留塩素、味、匂い)を検査します。



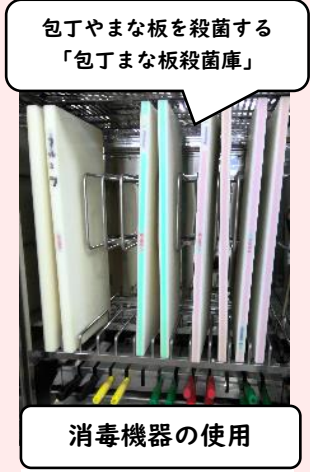
手洗い・消毒の徹底

調理員は、作業にとりかかる前、食品を触った後、作業の変わり目等、適切なタイミングで手洗いと消毒をします。



容器・器具の使い分け

食材によって容器や器具を使い分け、食材についている菌や汚れが広がるのを最小限に抑えます。



包丁やまな板を殺菌する「包丁まな板殺菌庫」

消毒機器の使用

調理器具類は専用の機械で清潔に保管します。

給食献立アンケート結果

昨年度、北九州市の中学2年生(現・3年生)に給食アンケートを実施しました。好きな中学校限定献立ベスト5を紹介します。

- 1位 ギョーザ
- 2位 チーズハンバーグ
- 3位 オムレツ
- 4位 鶏肉のしょうが焼き
- 5位 さばの塩焼き



アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させています。

食とSDGs

SDGs(持続可能な開発目標)3

「すべての人に健康と福祉を」



2月は全国生活習慣病予防月間です。学校給食は、子どもの成長に必要な栄養素がバランスよくとれるよう計算されており、学年に応じた一人分の食事量の目安が学べるようになっています。

毎日の給食で食に関する知識や食を選択する力を身に付け、生活習慣病を予防しましょう。

レシピコンクール入賞献立



凍り豆腐の八宝菜

ふくしま よしの

昨年度 戸畑中央小学校(6年) 福嶋 美乃 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

凍り豆腐(細切り)	20g	オイスターソース	小さじ1
てんぷら	40g	中華スープのもと	小さじ1/2
たまねぎ	130g	A しょうゆ(こいくち)	大さじ1
にんじん	70g	砂糖	小さじ1/2
キャベツ	190g	酒	小さじ1
ブロッコリー	80g	ごま油	少々
うずら卵(水煮)	8個程度	塩・洋こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2	〈水溶き片栗粉〉	
		片栗粉	大さじ1
		水	大さじ2

【作り方】

- ① てんぷら、たまねぎ、キャベツは短冊切り、にんじんは3mmいちょう切りにする。ブロッコリーは茎を3cm程度残してひとくち大に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。凍り豆腐はぬるま湯でもどし、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、てんぷら、キャベツを入れ、炒める。
- ③ Aで調味し、凍り豆腐、ブロッコリー、うずら卵を入れ、炒める。
- ④ 水溶き片栗粉を入れ、炒める。
- ⑤ 塩・洋こしょうで味をととのえる。
- ⑥ ごま油を加えて混ぜる。



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。