

4月は、新学年を迎えて、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立を取り入れ、楽しく食べることができるようにしています。



※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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
12	金	<p><b>進級お祝い献立</b> シェフの北キューミツ星献立</p> <p>ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう しらたまますしじる</p>	★ごはん さとう あぶら しらたまもち	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ	★たけのこ いとこんやく しょうが ☆キャベツ にんじん ★こまつな ★たまねぎ	617	18.9	15.4
						新しい学年での給食が始まりました。牛肉を甘辛く煮たしぐれ煮と食感のよいキャベツをご飯にもりつけた、松山シェフ自まんの一品をおいしくいただきます。		
15	月	<p><b>野菜の日献立</b></p> <p>ライむぎパン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム 【新】しんにんじんのホワイトシチュー いろどりまめサラダ</p>	ライむぎパン チョコだいちずクリーム じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン ミックスビーンズ さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう シュレットチーズ まぐろスープに	★たまねぎ どうもろこし にんじん ☆キャベツ	736	27.7	32.3
						新しい学年を使ったホワイトシチューのルーは、給食室で手作りしています。今が旬(しゅん)の新しいにんじんを味わって食べましょう。		
16	火	<p><b>カミカミ献立</b></p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら えいようまんてん!こまつなひじきの ために(ごまいり) はるキャベツのみそじる</p>	★ごはん あぶら さんおんどう ごま ごまあぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら(こもち) あぶらあげ しらすぼし ひじき みそ	にんじん ★こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ	611	18.9	19.0
						ししゃもには、じょうぶな骨や歯をつくるもとになるカルシウムが多くふくまれています。よくかんで味わいましょう。		
17	水	<p><b>ワールドツアー2024</b> (ギリシャ)</p> <p>ねじりパン ぎゅうにゅう レバーのケチャップに 【新】ラハノサラタ 【新】レヴィシアスーパ</p>	ねじりパン さとう オリーブあぶら ひよこめ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう とりレバー ベーコン	しょうが ☆キャベツ どうもろこし にんじん ★たまねぎ	624	28.6	24.2
						「ラハノ(キャベツ)サラタ(サラダ)」と、「レヴィシア(ひよこ豆)スーパ(スープ)」は、聖火リレーのスタート地であるギリシャでよく食べられている料理です。		
18	木	<p>ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ もやしのごまずあえ</p>	★ごはん さんおんどう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく しめどうふ たまご	にんじん ほうれんそう ★たまねぎ ☆もやし	631	26.5	19.7
						かたい皮に包まれたごまは、すりごまにすることで風味が増し、栄養素が体内に吸収されやすくなります。		
19	金	<p><b>食育の日和食献立</b></p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに キャベツとにんじんのごまあえ あいのしまさんわかめのみそじる</p>	★ごはん さんおんどう さとう ごま	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ ★わかめ	しょうが にんじん ☆キャベツ ★こまつな ★たまねぎ	712	31.3	24.8
						わかめは、昔から日本で食べられている海そうです。給食では、小倉北区の藍島(あいのしま)産のわかめを使っています。		
22	月	<p><b>1年生の給食開始</b></p> <p>ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミートソーススパゲッティ ツナサラダ</p>	☆パン スパゲッティ さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろあぶらづけ	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ グリンピース ☆キャベツ	636	25.7	25.1
						ひき肉とたまねぎをじっくり炒めてうま味と甘味を引き出したミートソースをからめたミートソーススパゲッティは、大人気のこん立です。		
23	火	<p><b>お楽しみ献立</b></p> <p>チキンカレーライス ぎゅうにゅう 【新】てづくりミックスフルーツゼリー</p>	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン さとう	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん ★たまねぎ どうもろこし みかん(シロップづけ) パイナップル(かん) おうとう(かん) apple(りんご)	661	18.6	15.8
						海そうから固める成分を取り出した「アガー」というゼリーのもとを使って、給食で初めて手作りのミックスフルーツゼリーが登場します。お楽しみに!		

★=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	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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
24	水	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう さらうどん 【新】うらかみそぼろ ミニあまおういちごゼリー	キャロットパン ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ミニあまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら	にんじん ☆キャベツ きくらげ しろねぎ ごぼう いとこんにやく ☆もやし	563	19.6	21.5
						長崎県の郷土料理の浦上(うらかみ)そぼろの「そぼろ」とは材料を細かく切って炒めることを「おぼろ」と言い、それが「そぼろ」に変化しました。浦上(うらかみ)という地域に伝えられたことから「浦上(うらかみ)そぼろ」と言います。		
25	木	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとあつあげのうまい あおのりいりこ かきたまじる	★ごはん さんおんとう さとう あぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ いりこ あおのり たまご	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ★みずな ★たまねぎ しろねぎ	619	25.6	18.0
						こんぶとかつお節のだしがきいたかきたま汁には、小倉南区で採れたみずなを使っています。		
26	金	はいがパン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポークビーンズ やさいのアーモンドいため チョコプリン	はいがパン ミックスジャム じゃがいも あぶら アーモンド チョコプリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず ふんまつチーズ	にんじん ★たまねぎ グリーンピース ★こまつな ☆キャベツ	739	30.9	28.8
						アーモンドの食感と香ばしい風味が、キャベツと小松菜のおいしさをより引き立てています。		
30	火	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 あざりとやさいのドレッシングあえ	★むぎごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あざりのつくだに	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	638	21.3	14.7
						あざりと野菜のドレッシング和えは、旬(しゅん)のあざりとキャベツ、にんじんを手作りのドレッシングで和えています。		

	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	649	24.5	21.6	368	102	2.9	378	0.51	0.57	28	6.8	2.0
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

## 家庭での食事に学校給食の献立表をご活用ください

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、栄養バランスのよい食事となるように、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1がとれるように献立を考えています。

子どもたちの健やかな発育のためには、朝・昼・夕それぞれの食事の栄養バランスが大切です。ご家庭での食事作りに、学校給食の献立表をぜひ活用してください。

毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、ご家庭での食事作りにご活用ください。

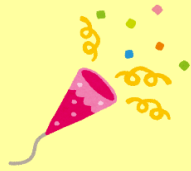
日々の栄養価を知らせます。

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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
12	金	進級お祝い献立 シェフの北キューミツ星献立 ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう しらたますまじる	★ごはん さとう あぶら しらたまもち	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ	★たけのこ いとこんにやく しょうが ☆キャベツ にんじん ★こまつな ★たまねぎ	617	18.9	15.4

毎日の献立の材料を、体内での働きによって3つに分けています。ご家庭での食材選びの参考にしてください。

ひとくちメモでは、献立の特徴、食材の旬や栄養素、月々の行事食など、「食」についての情報をお知らせします。ご家庭でも、ぜひ日々の話題にしてみてください。





# 令和6年度から 「新しい学校給食」がスタートします！



これまで北九州市では、子ども達が心身の健全な発達や望ましい食習慣を習得できるよう、栄養バランスのとれたバラエティ豊かで魅力ある献立を提供してきました。令和6年度は、さらに学校給食の魅力向上に向けて以下のような内容に重点を置いて取り組んでいきます。

### シェフの北キュー三ツ星献立

市内の有名料理人（和・洋・中）監修のスペシャル献立です。児童生徒に本物の味を体験させ、学校給食や毎日の食事への興味関心を高めます。



### コラボ献立

市内栄養士養成大学とコラボレーションした、大学監修の献立です。栄養士の卵である学生の方々から新しい発想を取り入れます。



### 食育の日 和食献立

毎月19日（休日の場合は前後の日）に実施します。日本型食生活の見本となる一汁二菜の献立で、和食のよさを伝えます。



### ワールドツアー2024

旅をするように「世界各国の料理」を食べることを通して、豊かな国際感覚を育みます。



### 日本全国味めぐり

日本各地の「郷土料理」を味わうことで、日本の食文化を知り、大切にしていこうとする心を育みます。



### レシピコンクール献立

児童生徒の意見や嗜好を献立に生かすため、平成28年にスタートしました。提案された献立は、関係者による審査を経て、受賞作品を決定し、実際の給食献立として採用されます。



### お楽しみ献立



### 野菜の日献立



### 行事食献立



### カミカミ献立



この他にも、人気メニューやデザートを手作りしたり、既存の献立をリニューアルしたりするなど、残食の改善や子どもたちの嗜好を満たす献立が登場します。また、食物アレルギーや宗教上の理由で食べられない食材に配慮した献立や、市内で活躍する「食に関する専門家」と協力して魅力ある献立作成に取り組んでいきます。「新しい学校給食」の取組に、ぜひご期待ください！

## シェフの北キュー三ツ星献立



### 牛肉のしぐれ煮どんぶり

#### 【材料】4人分

ご飯	4人分
牛肉	100g
たけのこ水煮	100g
しょうが	1片
サラダ油	小さじ2
砂糖	大さじ1強
みりん	小さじ1強
しょうゆ(こいくち)	大さじ1+1/3
キャベツ	200g
しょうゆ(うすくち)	小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① キャベツは、せん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② キャベツをうすくちしょうゆで和える。
- ③ たけのこは短冊切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、しょうが、牛肉を炒める。
- ⑤ たけのこを入れ、炒める。
- ⑥ 調味し、煮汁が少なくなるまで煮含める。
- ⑦ ご飯にキャベツをのせ、その上に牛肉をのせて盛り付ける。

### レシピ考案者

八幡西区「御料理まつ山」店主  
松山 照三さん

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。