

12月は、旬の地場産食材のおいしさを知らせます。
また、冬至にちなんだ献立を取り入れ、無病息災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	こんだて	ざいりよう			エネルギー	たんぱく質	脂質
		おもにエネルギーの もとなるもの	おもにからだを つくるもとなるもの	おもにからだのちようしを とどのえるもとなるもの	kcal	g	g
2 月	【新】ミートソースサンド 《スラッピージョー》 (せわりパン) ぎゅうにゅう 【新】ふゆやさいのチャウダー	ワールドツアー2024 (アメリカ合衆国)	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン だっしふんにゅう	にんじん トマトピューレ ★ブロッコリー たまねぎ ★turnip(かぶ) ☆はくさい	580	25.4	20.8
3 火	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ けんちよう みかん	★ごはん さといも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう あじフライ しめどうふ あぶらあげ	にんじん ★だいこん こんにやく ☆みかん	722	27.8	21.8
4 水	はいがパン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】とうじのななふくシチュー コーンとキャベツのサラダ	大学コラボ献立 (東筑紫短期大学)	☆ぎゅうにゅう けいにく とうにゅう みそ	にんじん かぼちゃ たまねぎ ★だいこん れんこん ☆しめじ とうもろこし ★キャベツ	642	24.7	23.2
5 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものふくめに あさりとうくごま ドレッシングあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あさりのつくだに	にんじん さやいんげん たまねぎ ★キャベツ	616	21.3	14.6
6 金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのべっこうに なっとうくごまのりつくだに かきたまじる	★ごはん さんおんとう あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう のりつくだに たまご	★だいこん にんじん ★かつおな たまねぎ	626	25.4	17.2
9 月	パン ぎゅうにゅう いちごジャム 【新】カリカリレバーポテト 【新】ガタタンふうスープ	パン いちごジャム ★じゃがいも はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー たまご ぶたにく いか かまぼこ	にんじん たまねぎ ★キャベツ ★だいこん きくらげ	707	32.8	30.6
# 火	ごはん ぎゅうにゅう 【新】いわしのおかかに 【新】きわかめのいために 【新】いものこじる	★ごはん さんおんとう ざといも あぶら	☆ぎゅうにゅう いわしおかに てんぷら ★きわかめ けいにく	にんじん ごぼう ★ごまつな ☆しめじ	639	24.6	19.7
1 1 水	くろぎとうパン ぎゅうにゅう スクランブルエッグ 【新】マカロニスープ	くろぎとうパン あぶら マーガリン マカロニ ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご ベーコン	★ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ ★キャベツ	573	23.6	21.8
1 2 木	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん 【新】ひじきのカミカミ ごまサラダ	★ごはん さとう ひよこめめ ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう あつあげ てんぷら とりひきにく みそ まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん ★だいこん こんにやく	682	26.1	21.7




★=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	おもにからだのちょうしを とどめるもとになるもの	kcal	g	g	
13	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに もやしのごま酢あえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ ☆もやし	645	25.7	20.1	「もやしのごま酢あえ」は、野菜のこん立の中でも人気の和え物です。たっぷりのすりごまが調味液を吸ってもやしにからまり、おいしく仕上がります。
16	月	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう りんごジャム きつねうどん やさしいアーモンドいため チョコクレープ	☆パン りんごジャム かんめん さんおんとう アーモンド あぶら チョコクレープ	☆ぎゅうにゅう あぶらあげ ★わかめ しらすばし	たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ	659	22.9	25.6	「きつねうどん」は、きつねの好物と言われる油あげを、三温糖としょうゆで甘くにくめてうどんにのせた料理です。
17	火	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ザ・マーボー豆腐 【新】けいにくとたけのこの オイスターソースいため	シェフの北キュー三ツ星献立  ★ごはん さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ、けいにく	しょうが たまねぎ しろねぎ きくらげ にんじん ★こまつな ★たけのこ	640	26.8	20.1	中国四川(しせん)省発しょうのマーボー豆腐を、子どもが食べやすいようにアレンジした田中シェフの「ザ・マーボー豆腐」を味わいましょう。
18	水	パン ぎゅうにゅう くるまめきなこクリーム 【新】ロマネスコの カラフルソテー 【新】かぶのあったかスープ	小学生レシピ コンクール献立 パン あぶら くるまめきなこクリーム さとう でんぷん	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく フランクフルトソーセージ	にんじん ★ロマネスコ とうもろこし ★みずな しょうが たまねぎ ★turnip(かぶ) ほしいたけ 	578	20.8	24.8	若松区や小倉南区で収穫されたロマネスコの他、にんじんやとうもろこしなどを使った色あざやかなソテーです。色どりや食感を楽しみましょう。
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに はくさいのゆずかあえ 【新】とうじぼかばかじる	食育の日 和食献立  行事食 冬至 ★ごはん さんおんとう うどん	☆ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	しょうが ☆はくさい ゆずかじゅう にんじん ★おおばしゆんぎく ★だいこん こんにやく	677	27.9	20.0	今年の冬至は12月21日です。冬至の日には、「にんじん」や「うどん」などの「ん」がつくものを食べることで「運を呼びこむことができる」と言われています。
20	金	チキンとほうれんそうのカレー (むぎごはん) ぎゅうにゅう 【新】アーモンド あまなつサラダ	★むぎごはん ★じゃがいも ひよこめめ レンズまめ こむぎこ マーガリン アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく	★ほうれんそう にんじん たまねぎ りんご ★キャベツ あまなつかん(かん)	679	21.5	18.4	「アーモンドあまなつサラダ」のアーモンドには、体の調子をとどめる栄養素が多くふくまれています。アーモンドの香ばしさとあまなつのさわやかな甘味を感じながらいただきます。

	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	644	25.2	21.4	354	100	3.0	321	0.51	0.60	26	5.5	2.3
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

給食献立アンケート結果

今年度5月に小学5年生に給食アンケートを実施しました。その結果をお知らせします。

○好きな献立

- 1位 カレーライス
- 2位 コロコロ
チキン南蛮
- 3位 三色ごはん
- 4位 ラーメン
- 5位 ハンバーグの
ケチャップ煮



○好きな豆の献立

- 1位 ポークビーンズ
- 2位 ひよこ豆のサラダ
- 3位 いりごと大豆の
からめ和え
- 4位 カリカリレバー
ビーンズ
- 5位 大学豆



○好きな麺の献立

- 1位 ミートソース
スパゲッティ
- 2位 ラーメン
- 3位 カレーうどん
- 4位 わかめ入り
かやくうどん
- 5位 きつねうどん



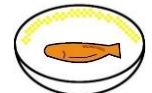
○好きな野菜の献立

- 1位 にんじんシリシリ
- 2位 アーモンドサラダ
- 3位 ゆかり和え
- 4位 もやしのごま酢和え
- 5位 中華どんぶり



○好きな魚の献立

- 1位 ししゃもフライ
- 2位 さばのみそ煮
- 3位 あじフライ
- 4位 青のりいりこ
- 5位 フィッシュフライ



※アンケート結果は、来年度の献立に反映させる予定です。

シェフの北キュー三ツ星献立



今月は、「田中華麺飯店」店主 田中 賢一シェフ考案の「ザ・麻婆豆腐」です。給食でも人気の「麻婆豆腐」をプロの手でより本格的な味にアレンジしていただきました。野菜を食べられるように「たまねぎ」を加え、本格中華を知ってほしいと「テンメンジャン」を使ったレシピです。これまでとは一味違った味わいに仕上がっています。



「ザ・麻婆豆腐」



店主・田中シェフ



料理長・嶋田シェフ

おいしい中華、どうでちゅか！
元気の出る中華料理「ザ・麻婆豆腐」
をどうぞ！

ザ・麻婆豆腐

※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)	大さじ2
しょうが	4g	酒	小さじ2弱
ガーリックパウダー	少々	砂糖	小さじ1強
サラダ油	大さじ1/2	コンソメスープのもと	小さじ1/2
豆腐	440g	豆板じゃん	少々
たまねぎ	40g	テンメンジャン	大さじ1
白ねぎ	20g	〔でん粉	大さじ1弱
乾燥きくらげ(スライス)	8g	水	小さじ2弱
ソース	小さじ1強	ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 豆腐は2cm角切りにし、ゆで、水気をきる。しょうが、たまねぎはみじん切りにする。白ねぎは小口切りにする。きくらげはぬるま湯でもどし、荒切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、豚ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、きくらげを入れ、炒める。
- ④ コンソメスープのもとを入れ、調味し、豆腐を入れ、煮る。
- ⑤ 水溶きでん粉を入れ、煮る。
- ⑥ 白ねぎを入れ、煮る。
- ⑦ ごま油を加えて煮る。

※豆板じゃんは、お好みで加減してください。

大学コラボ献立

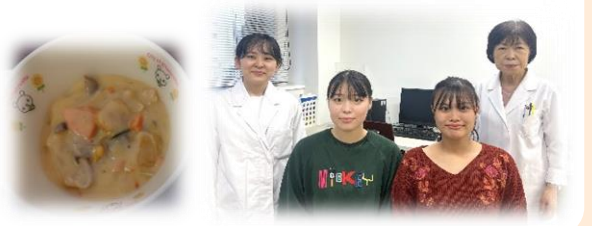


東筑紫短期大学の学生と教育委員会がコラボレーションし、地元の野菜を使用した「冬至の七福(ななふく)シチュー」を考案していただきました。この献立は、子ども達の健康を願って選ばれた7つの食品を使用しています。

～福を願う7つの食材～

冬至に食べると運を呼び込むと言われる「ん」がつく4つの食品
→①にんじん ②だいこん ③れんこん ④なんきん(かぼちゃ)
腸内環境を整えるなど、健康によい発酵食品 → ⑤みそ
アレルギーに配慮し、小麦粉や牛乳の代替として使用された食品
→⑥米粉 ⑦豆乳

東筑紫短期大学



【作り方】

- ① 鶏肉はひとくち大、たまねぎは1.5cm角切り、にんじんは5mmいちよう切り、だいこんは7mmいちよう切り、かぼちゃは2cm角切りにする。れんこんは1cm角切りにし、水にさらし、歯ごたえが少し残る程度にゆでる。
- ② マーガリンを熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじん、だいこんを入れ、よく炒め、水を入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、鶏がらスープのもと、かぼちゃを入れ、煮る。
- ⑤ れんこん、しめじを入れ、煮る。
- ⑥ 米みそを加え、豆乳で溶いた米粉、残りの豆乳を加えて、煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

※水は控えめにし、様子を見て加減してください。

冬至の七福シチュー

ななふく



【材料】 4人分

鶏肉	80g	マーガリン	12g
たまねぎ	80g	米粉	大さじ2弱
にんじん	80g	無調整豆乳	200ml
だいこん	120g	鶏がらスープのもと	小さじ2
れんこん	20g	米みそ(白)	大さじ1強
しめじ	40g	水	120~140ml
かぼちゃ	120g	塩	少々
		洋こしょう	少々

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【保護者の皆様へ】 “おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

レシピコンクール入賞献立 栄養教諭賞 受賞

ガタン風スープ

かわしましんや

昨年度 門司中学校2年 河島 進文さん 考案

「ガタン」は北海道芦別市で名物の中華スープです。その献立をアレンジし、だいこんやキャベツの存在感をしっかりと感じるスープに仕上がっています。

【材料】 4人分

鶏卵	1個	サラダ油	小さじ1
豚肉(スライス)	40g	A [しょうゆ(こいくち)	小さじ1/3
いか	40g		鶏がらスープのもと
かまぼこ	20g	水	400ml
たまねぎ	40g	[でん粉	小さじ1
にんじん	20g		水
キャベツ	60g	ごま油	少々
だいこん	60g	塩	少々
乾燥きくらげ(スライス)	1g		
緑豆はるさめ	4g		



【作り方】

- ① 卵は溶きほぐす。いかは短冊切り、かまぼこは細切り、たまねぎ、キャベツは短冊切り、にんじんは5mmいちよう切り、だいこんは7mmいちよう切りにする。きくらげはぬるま湯でもどし、荒切りにする。はるさめはゆで、水冷する。
- ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじん、いか、きくらげを入れ、炒め、水を入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、だいこん、キャベツ、かまぼこを入れ、煮る。
- ⑤ Aで調味し、はるさめを加えて煮る。
- ⑥ 水溶きでん粉を入れ、煮る。
- ⑦ 卵を流し入れ、煮る。
- ⑧ ごま油を加え、塩で味をととのえる。

レシピコンクール入賞献立 JA北九賞 受賞

ロマネスコのカラフルソテー

まつもと しりゅう

昨年度 門司中央小学校6年 松元 志龍さん 考案

ロマネスコは若松区や小倉南区で多く栽培されています。その特徴的な形から、クリスマスツリーをイメージした献立です。ロマネスコの特徴的な食感や形を生かし、彩りよく仕上げています。

【材料】 4人分

フランクフルソーセージ	80g	A [トマトケチャップ	大さじ1強	
ロマネスコ	80g		砂糖	少々
にんじん	60g		ソース	小さじ1/3
とうもろこし(ホール)缶	60g		塩	少々
サラダ油	小さじ1/2	洋こしょう	少々	



【作り方】

- ① ロマネスコは茎を1cm程度残してひとくち大に切り、ゆでる。にんじんは1cm角切りにし、ゆでる。フランクフルトソーセージは1cm幅の半月切りにする。とうもろこし缶は水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、ソーセージ、にんじんを炒める。
- ③ Aで調味し、とうもろこし、ロマネスコを加えて炒める。
- ④ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

地産地消について

その地域で生産されたものをその地域で消費することを「地産地消」と言います。北九州市の学校給食では生産者の方々にご協力いただき、地元で生産されたおいしい野菜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、店先で手にしてみたりして、地産地消の輪をさらに広げていきましょう。



<12月の給食で味わえる地場産野菜と献立を一部紹介>



【だいこん】



だいこんのべっこう煮



【ロマネスコ】



ロマネスコのカラフルソテー



【大葉春菊(うまかろーま)】



冬至ばかばか汁

【公式】北九州市学校給食Instagram始めました!

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関する情報を幅広く紹介しています。ぜひフォローや「いいね!」をお願いします!

