

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იმ 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<のりつくだに> 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<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იმ あぶら	☆ぎゅうにゅう いわしおかかに てんぷら ★きわかめ けいにく	にんじん ごぼう ★こまつな ☆しめじ	639	24.6	19.7
11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
12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 もやしのごま酢和え	★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
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
17	火	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ザ・マーボーどうふ 【新】けいにくとたけのこの オイスターソースいため	★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 どうふ、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
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	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 どうもろこし ★みずな しょうが たまねぎ ★turnip(かぶ) ほしいたけ	578	20.8	24.8
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	★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
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

	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 いりこと大豆の
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



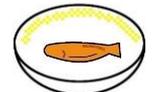
○好きな野菜の献立

- 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

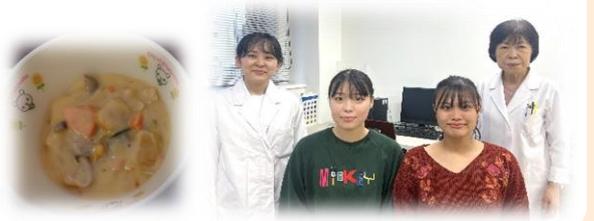


東筑紫短期大学の学生と教育委員会がコラボレーションし、地元の野菜を使用した「冬至の七福(ななふく)シチュー」を考案していただきました。この献立は、子ども達の健康を願って選ばれた7つの食品を使用しています。

～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】

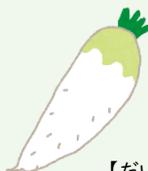
- ① ロマネスコは茎を1cm程度残してひとくち大に切り、ゆでる。にんじんは1cm角切りにし、ゆでる。フランクフルトソーセージは1cm幅の半月切りにする。とうもろこし缶は水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、ソーセージ、にんじんを炒める。
- ③ Aで調味し、とうもろこし、ロマネスコを加えて炒める。
- ④ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

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!

