

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	献立	材 料				エネルギー		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			
2	月	ご飯					★ご飯		846	33.4	21.2	
		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	★じゃがいも 三温糖	油				「あさり野菜のごまドレッシング和え」は、あさりの佃煮とゆで野菜、手作りのごま酢ドレッシングがよく合います。
		納豆<しょうゆ>	納豆									
あさり野菜のごまドレッシング和え	あさりの佃煮		にんじん	★キャベツ		ごま油						
3	火	胚芽パン					胚芽パン		863	33.6	34.6	
		牛乳		☆牛乳								
		りんごジャム					りんごジャム					東筑紫(ひがしちくし)短期大学の学生が考えた「冬至の七福シチュー」は、冬至にちなんで「ん」のつく食材4つと、食物アレルギーに配慮した米粉と豆乳、体に良い発酵食品のみそを使っていることから名付けられました。
		【新】冬至の七福(ななふく)シチュー	鶏肉 豆乳 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	米粉	マーガリン				
		あらびきウインナー	あらびきウインナー									
		コーンとキャベツのサラダ				とうもろこし ★キャベツ		油				
【新】チキンとほうれんそうの カレー(麦ご飯)	鶏肉		★ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご	★麦ご飯 小麦粉 ★じゃがいも ひよこ豆 レンズ豆	油 マーガリン	902	30.4	24.8			
牛乳		☆牛乳					「アーモンドあまなつサラダ」のアーモンドには、体の調子を整える栄養素が多く含まれています。アーモンドの香ばしさとあまなつさわやかな甘味を感じながらいただきます。					
【新】アーモンドあまなつサラダ				★キャベツ 甘夏かん(缶)		アーモンド油						
【新】きなこ豆	大豆 きなこ				三温糖							
5	木	黒砂糖パン					黒砂糖パン		773	32.9	28.5	
		牛乳		☆牛乳								
		スクランブルエッグ<ケチャップ>	卵	☆牛乳	★ほうれんそう	とうもろこし		油 マーガリン				マカロニにはたくさんの種類があります。「マカロニスープ」には、貝殻の形をした「シェル」と呼ばれる、表面に筋の入ったマカロニを使っています。
		【新】マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ ★キャベツ	マカロニ ★じゃがいも					
		ヨーグルト	ヨーグルト									
【新】きなこと	大豆 きなこと				三温糖							
6	金	ご飯					★ご飯		846	32.1	24.2	
		牛乳		☆牛乳								
		あじフライ	あじフライ					油				山口県の郷土料理「けんちょう」は、だいこん、にんじん、くずした豆腐などを砂糖やしょうゆで味付けした料理です。
		けんちょう	しめ豆腐 油揚げ		にんじん	★だいこん こんにやく	さといも 砂糖	油				
		みかん				☆みかん						
【新】アムステルダム												
【新】アムステルダム												
9	月	ご飯					★ご飯		878	34.4	29.1	
		牛乳		☆牛乳								
		肉みそおでん	厚揚げ てんぷら 鶏ひき肉 みそ		にんじん	★だいこん こんにやく	砂糖					「ひじきのカミカミごまサラダ」のひじきやごまには、歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。よくかんで食べましょう。
		ししゃものいそべ揚げ		ししゃものいそべ揚げ(子持ち)								
【新】ひじきのカミカミ ごまサラダ	まぐろ油漬	ひじき	にんじん		ひよこ豆 砂糖	ごま油						
10	火	減量ご飯					★減量ご飯		778	25.8	26.0	
		牛乳		☆牛乳								
		さけふりかけ	さけふりかけ									「きつねうどん」は、市内の中学2年生に実施したアンケートで「好きな種類の献立」第3位に選ばれました。甘くてジューシーな油揚げをうどんと一緒にいただきます。
		きつねうどん	油揚げ	★わかめ		たまねぎ 白ねぎ	うどん 三温糖					
		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				
チョコクレープ					チョコクレープ							
11	水	ご飯					★ご飯		806	33.3	25.5	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】ザ・麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐			しょうが たまねぎ 白ねぎ きくらげ	砂糖 てん粉	油 ごま油				中国四川(しせん)省発祥の麻婆豆腐を、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・麻婆豆腐」を味わいましょう。
		【新】鶏肉とたけのこの オイスターソース炒め	鶏肉	にんじん ★小松菜	しょうが ★たけのこ たまねぎ	砂糖	油					
シューマイ	シューマイ											
【新】ガタタン風スープ	鶏レバー											
12	木	ご飯					★ご飯		900	39.1	33.5	
		牛乳		☆牛乳								
		のり佃煮	のり佃煮									「ガタン」とは、北海道芦別(あしべつ)市の名物として親しまれている中華スープです。具たくさんでとろみがついていることが特徴です。
		【新】カリカリレバーポテト	鶏レバー				★じゃがいも	油				
【新】ガタタン風スープ	卵 豚肉 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	はるさめ でん粉	油 ごま油						

★=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	ひとくちメモ
		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				
13 金	ご飯					★ご飯		749	27.3	21.3	秋田県ではさといもの親いもにつく子いもや孫いもを「いものこ」と呼びます。いものこを主役に、鶏肉、きのこなど秋の味覚をふんだんに入れた汁物を「いものこ汁」と言います。
	牛乳		☆牛乳								
	【新】いわしのおかか煮	いわしおかか煮									
	【新】茎わかめの炒め煮	てんぷら ★茎わかめ	にんじん	ごぼう	三温糖	油					
	【新】いものこ汁	鶏肉		にんじん ★小松菜	☆しめじ	さといも	油				
16 月	ご飯					★ご飯		752	26.5	21.0	体を温める働きのあるだいこんは、冬に旬を迎えます。やわらかく中まで味が染み込んだ「だいこんのべっこう煮」を味わいましょう。
	牛乳		☆牛乳								
	だいこんのべっこう煮	豚肉			★だいこん	三温糖	油				
	いわしかりかりフライ	いわしかりかりフライ(子供用)					油				
	かきたま汁	卵		にんじん ★かつお菜	たまねぎ	でん粉					
17 火	ご飯					★ご飯		751	29.1	22.2	昨年度の小学生レシピコンクールで入賞した「ロマネスコのカラフルソテー」は、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鮮やかなソテーです。色どりや食感を楽しみましょう。
	牛乳		☆牛乳								
	わかめふりかけ	わかめふりかけ									
	【新】ホキのバジルチーズ焼き	ホキ 粉末チーズ	バジル			油					
	【新】ロマネスコのカラフルソテー	フランフルトソーセージ		にんじん	★ロマネスコ とうもろこし	砂糖	油				
	【新】かぶのあったかスープ	豚ひき肉		にんじん ★みずな	しょうが たまねぎ ★turnip(かぶ) 干しいたけ	でん粉	油				
18 水	ご飯					★ご飯		851	35.8	27.9	「もやしのごま酢和え」は、野菜の献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絡まり、おいしく仕上がります。
	牛乳		☆牛乳								
	親子煮	鶏肉 卵 厚揚げ		にんじん	たまねぎ 白ねぎ	★じゃがいも 三温糖	油				
	もやしのごま酢和え			にんじん	☆もやし	砂糖	ごま				
	アーモンドいりこ						アーモンドいりこ				
19 木	ご飯					★ご飯		776	30.4	20.7	12月21日は冬至です。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。
	牛乳		☆牛乳								
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	三温糖					
	はくさいのゆず香和え				☆はくさい ゆず果汁						
	【新】冬至ぼかばか汁	油揚げ みそ		にんじん ★大葉春菊	★だいこん こんにゃく	うどん					
20 金	【新】ミートソースサンド 《スラッピースョー》(コッペパン) 《スライスチーズ》	豚ひき肉	スライスチーズ	トマトピューレ	たまねぎ	コッペパン 砂糖	油	812	32.3	31.2	アメリカの人気料理スラッピースョーとは、パンにミートソースのような具を挟んで食べるサンドイッチのひとつです。
	牛乳		☆牛乳								
	【新】スパイシーポテト					★じゃがいも	油				
	【新】冬野菜のチャウダー	ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★ブロッコリー	たまねぎ ☆はくさい ★turnip(かぶ)		マーガリン				

	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	819	31.8	26.1	429	136	4.2	418	0.70	0.71	35	7.4	2.8
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

給食献立アンケート結果

今年度5月に中学2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 コロコロチキン南蛮
- 2位 三色ご飯
- 3位 カレーライス
- 4位 カツカレー
- 5位 ホワイトシチュー



○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 魚と大豆のみそがらめ
- 4位 いりごと大豆のからめ和え
- 5位 大豆



○好きな麺の献立

- 1位 ミートソーススパゲテッティ
- 2位 わかめ入りかやくうどん
- 3位 きつねうどん
- 4位 豚の角煮うどん
- 5位 カレーうどん



○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 もやしのごま酢和え
- 4位 パンプキンスープ
- 5位 ゆかり和え



○中学校のみに登場している好きな献立

- 1位 焼きギョーザ
- 2位 カツカレー
- 3位 かぼちゃグラタン
- 4位 チーズハンバーグ
- 5位 さばの塩焼き



※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」

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！



店主・田中シェフ



料理長・嶋田シェフ

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

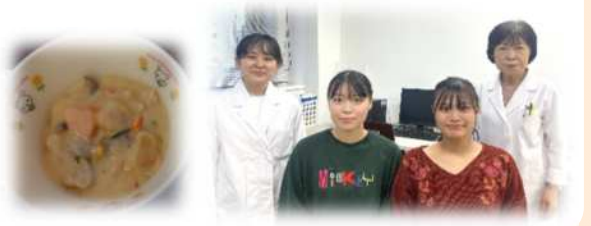


東筑紫短期大学の学生と教育委員会がコラボレーションし、地元の野菜を使用した「冬至の七福(ななふく)シチュー」を考案していただきました。この献立は、子ども達の健康を願って選ばれた7つの食品を使用しています。

～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

ひがしちくしたんきだいがく 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いちょう切り、だいこんは7mmいちょう切り、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。

ななふく 冬至の七福シチュー



【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	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	小さじ2弱
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	小さじ2
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いちょう切り、だいこんは7mmいちょう切りにする。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

フランクフルトソーセージ	80g	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(うまかろうま)】



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!



【公式】北九州市教育委員会学校保健課

