

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。



上段:小学部 下段:中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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のになるもの	おもにからだのちようしをととのえるものになるもの			
2	月	さげのぎんしよくごはん ぎゅうにゅう いものこじる アセロラゼリー	★ごはん さとう ごま あぶら さといも アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご きざみのり けいにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しろねぎ いとこんやく	601	24.1	18.0
						740	30.3	22.1
3	火	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ひきにくとまめのトマトにこみ (スラッピージョー) ブロッコリーと コーンのチャウダー チョコレートプリン	パン オレンジマーマレード あかいんげんまめ さとう でんぶん あぶら ★じゃがいも マーガリン チョコレートプリン	☆ぎゅうにゅう あいびきにく ベーコン だっしふんにゅう	にんじん トマトピューレ たまねぎ ★ブロッコリー うらごしコーン	701	26.3	24.3
						877	33.2	30.0
4	水	ごはん ぎゅうにゅう ザ・マーボーどうふ チンジャオロースー	★ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく ぶたひきにく どうふ	にんじん ピーマン きくらげ さやいんげん しょうが たまねぎ しろねぎ	594	25.5	19.8
						754	32.5	24.8
5	木	ちいさいくろぎどうパン ぎゅうにゅう りんごジャム えびてんどうん やさいのアーモンドいため かたぬきチーズ	くろざどうパン りんごジャム うどん ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう えびてんどう ★わかめ チーズ	たまねぎ しろねぎ ★ほうれんそう ★キャベツ	557	21.3	21.0
						790	29.4	29.6
6	金	ごはん ぎゅうにゅう にくとじゃがいものふくめに しらすいりあおのりキャベツ	★ごはん ★じゃがいも さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすばし あおのり	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんやく ★キャベツ	593	19.3	17.9
						746	23.9	21.8
9	月	ごはん ぎゅうにゅう かいかに ほうれんそうとキャベツのごまあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんどう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく しめどうふ たまご	にんじん たまねぎ ★ほうれんそう ★キャベツ	643	25.1	23.4
						810	31.9	29.7
10	火	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ソフトチーズ ブロッコリーと けいにくのチリソース かぶのあったかスープ おうとうコンポート	☆パン さとう でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ けいにく ベーコン	★ブロッコリー しょうが にんじん たまねぎ ★かぶ ☆しいたけ おうとうコンポート	583	25.1	22.5
						737	32.1	28.5
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース けんちよう みかん	★ごはん あぶら タルタルソース さといも さとう	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) どうふ あぶらあげ	にんじん ★だいこん ☆みかん	662	20.8	25.0
						812	27.0	29.0
12	木	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム レバーのケチャップに ブロッコリー はるさめスープ ヨーグルト	パン あまおういちごジャム さとう はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー ヨーグルト	しょうが ★ブロッコリー にんじん ★こまつな たまねぎ きくらげ	648	29.5	19.8
						796	37.1	23.8

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材

【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。

【公式】北九州市学校給食Instagram始めました!

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



～ 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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とのえるもとになるもの			
13	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう だいこんのべっこうにかきたまじる	★ごはん さんおんとう あぶら おわらふ でんぷん	☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぶたにく たまご	★だいこん にんじん ★かつおな たまねぎ	589	24.7	16.4
						713	29.4	18.7
16	月	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん ひじきとにんじんの ごまドレッシングあえ	★ごはん ★じゃがいも さとう 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 まぐろスープに ひじき	にんじん ★だいこん	625	25.1	17.8
						786	31.9	21.8
17	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ しろはなまめコロッケ チーズクリームスープ キャベツソテー	パン はちみつ しろはなまめコロッケ あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ベーコン シュレットチーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ★キャベツ	657	23.1	22.4
						827	29.4	27.2
18	水	クリスマスカレールイス ぎゅうにゅう ドレッシングキャベツ はくどう(かん) お楽しみ献立	★ごはん ★じゃがいも こおぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット	にんじん ★ほうれんそう パプリカ たまねぎ りんご ★キャベツ みかん(シロップづけ) はくどう(かん)	635	16.0	18.5
						819	20.5	24.5
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 とうじぼかぼかじる	★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 ★こまつな ★だいこん	642	27.8	20.9
						742	30.3	21.9
20	金	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム とうじのななふくシチュー キャロットラペ	パン ミックスジャム こめこ マーガリン さとう ローストアーモンド オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく みそ とうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ ★だいこん あまなつかん(かん)	608	22.8	20.3
						782	28.6	25.0

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準量)	小学部	623 (620)	23.8 (20.2~31.0)	20.5 (13.8~20.7)	369 (330)	95 (48)	3.0 (3.0)	353 (200)	0.46 (0.40)	0.58 (0.40)	39 (25)	6.1 (4.5以上)	2.2 (2.0未満)
	中学部	782 (790)	29.8 (25.7~39.5)	25.2 (17.6~26.3)	415 (430)	123 (114)	3.8 (4.5)	481 (300)	0.58 (0.50)	0.68 (0.60)	50 (35)	8.2 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	782 (790)	29.8 (25.7~39.5)	25.2 (17.6~26.3)	415 (340)	123 (124)	3.8 (4.0)	481 (310)	0.58 (0.50)	0.68 (0.60)	50 (35)	8.2 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

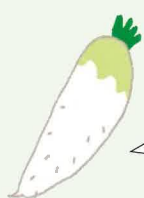
地産地消について



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>



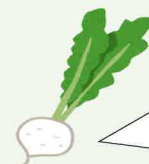
【だいこんのべっこう煮】

【みずみずしく育っただいこん】



【ブロッコリーとコーンのチャウダー】

【若松の畑で育ったブロッコリー】



【かぶのあったかスープ】

【小倉南区の畑で育ったかぶ】

シェフの北キューミツ星献立



今月は、「田中華麺飯店」店主の田中 賢一シェフ考案の「ザ・麻婆豆腐」です。

中国の四川省で生まれた唐辛子や山椒の辛味のきいた「麻婆豆腐」を、子ども達が食べやすい味にアレンジしていただきました。

テンメンジャンのコク、たまねぎの甘みがポイントです！ご家庭でもぜひシェフのレシピをお楽しみください！

おいしい中華、
どうぞゆか！
元気の出る中華料理「ザ・麻婆豆腐」
をお楽しみください！



店主・田中シェフ 料理長・嶋田シェフ

ザ・麻婆豆腐

【材料】4人分

豚ひき肉 60g
しょうが 4g
ガーリックパウダー 少々
サラダ油 大さじ1/2
豆腐 440g
たまねぎ 40g
白ねぎ 20g
乾燥きくらげ(スライス) 8g
ソース 小さじ1強
しょうゆ(こいくち) 大さじ2

酒 小さじ2弱
砂糖 小さじ1強
コンソメスープのもと 小さじ1/2
豆板じゃん 少々
テンメンジャン 大さじ1
〈水溶きでん粉〉
でん粉 大さじ1弱
水 小さじ2弱
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。 ※家庭向けに作り方を
- ⑤ 水溶きでん粉を入れ、煮る。アレンジしています。
- ⑥ 白ねぎを入れ、煮る。 ※豆板じゃんはお好みで加減してください。
- ⑦ ごま油を加えて煮る。

大学コラボ献立



ひがしちくしたんきだいがく
東筑紫短期大学

～福を表す食材～

- 冬至に食べるとよい『ん』がつく食品
にんじん だいこん なんきん(かぼちゃ) ※れんこん
- 健康によい発酵食品
みそ ※「れんこん」は、繊維が多く、食感が硬いため、特別支援学校では使用して
- アレルギーに配慮した食品
米粉 豆乳



「冬至の七福シチュー」

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(特別支援学校は6つの食品)を使用しています。

冬至の七福シチュー



【材料】4人分

鶏肉(厚切り) 80g
たまねぎ 80g
にんじん 80g
だいこん 120g
カットしめじ 40g
かぼちゃ 120g

マーガリン 12g
米粉 大さじ2弱
無調整豆乳 200ml
鶏がらスープのもと 小さじ2弱
米みそ(白) 大さじ1強
水 120~140ml
塩 少々
洋こしょう 少々

【作り方】

- ① たまねぎは1.5cm角切り、にんじんは5mmちょう切り、だいこんは7mmちょう切り、かぼちゃは2cm角切りにする。米粉は豆乳で溶いておく。
- 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、しんなりするまでよく炒め、水を入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、鶏がらスープのもとを入れ、煮る。
- ⑤ かぼちゃ、しめじを入れ、煮る。
- ⑥ 米みそを加え、豆乳で溶いた米粉を入れ、煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

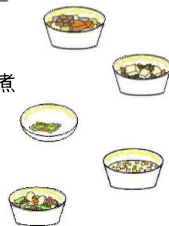
※水は控えめにし、様子を見て加減してください。

給食献立アンケート結果

今年度、北九州市の特別支援学校に通う、小学部6年生・中学部3年生・高等部3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。

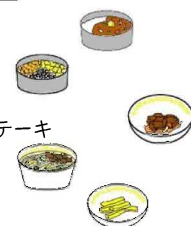
○ 好きな野菜の献立

- 1位 肉みそおでん
- 2位 豆腐入り中華風煮
- 3位 ツナサラダ
- 4位 コーンチャウダー
- 5位 八宝菜



○ 好きな給食の献立

- 1位 カレーライス
- 2位 三色ごはん
- 3位 和風サイコロステーキ
- 4位 肉うどん
- 5位 フライドポテト



※アンケート結果は、令和6年度の献立に反映させています。