

1月は、正月にちなんで献立を取り入れ、新年を迎えた喜びと1年の健康を願う風習を知らせます。
また、学校給食週間を通して、地域に昔から伝わる郷土料理を知らせます。



※ 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
					ひとくちメモ		
9 木	ツナそばろごはん ぎゅうにゅう しらたまどうに こうはくなます	行事食 鏡開き ★rice(ごはん) さとう しらたまもち	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ けいにく	にんじん ★みずな ほしいたけ ☆はくさい ★だいこん	618	21.2	16.2
					1月11日の鏡開きには、お正月にお供えた鏡もちでぜんざいやお雑煮などを作り、一年の健康を願って食べる風習があります。		
10 金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ザ・ちゅうかにこみ あざりとやさいの ごまドレッシングあえ	シェフの北キュー三ツ星献立 ★rice(ごはん) ★じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あざりのつくだに	☆しろねぎ ☆はくさい にんじん たまねぎ ★キャベツ	652	22.9	19.5
					田中シェフ考案の「ザ・中華(ちゅうか)にこみ」は、白ねぎを香ばしくいためて作ったねぎ油がポイントのこみ料理です。すきやき風のご飯によく合う味付けです。		
14 火	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ 【新】けいにくとはくさいの こめこチャウダー 【新】マカロニサラダ カレーふうみ	パン ★じゃがいも こめこ マーガリン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ けいにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ ☆はくさい どうもろこし ★キャベツ	699	29.6	28.1
					新こん立の「けい肉とはくさいの米粉チャウダー」は、小麦粉の代わりに、お米を細かく砕いて粉状にした「米粉」でとろみをつけています。野菜たっぷりのチャウダー食べて、体を温めましょう。		
15 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに たづくり かぶのみそしる	★むぎごはん さともしも あぶら さんおんどう	☆ぎゅうにゅう けいにく いりこ とうふ、みそ	にんじん さやいんげん ★たけのこ こんやく ★こまつな たまねぎ ★かぶ れんこん	626	25.3	14.4
					「田作り」は、農作物が豊かに実る「五穀豊穡(ごこくほうじょう)」を願って、昔からおせち料理として食べられています。よくかんで味わいましょう。		
16 木	ライむぎパン ぎゅうにゅう はちみつ 【新】グラタン、ふう チーズじゃがじゃが 【新】ふゆのミネストローネ	ライむぎパン こむぎこ はちみつ ★じゃがいも オリーブあぶら マーガリン レンズまめ 小学生レシピ コンクール献立	☆ぎゅうにゅう えび どうにゅう きざみチーズ ベーコン みそ	★ブロッコリー たまねぎ トマト(かん) ★おばしゅんぎく ★だいこん しょうが	666	23.9	24.7
					「グラタン風チーズじゃがじゃが」は、子どもに人気のグラタン風の料理で、地場産の新せんなブロッコリーやじゃがいもを、よりおいしく味わえるこん立です。		
17 金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに 【新】キャベツとにんじんの ごまずいため かつおのみそしる	★rice(ごはん) さんおんどう さとう ごま あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう いわし あつあげ みそ	しょうが にんじん ★キャベツ ★かつおな たまねぎ	652	27.9	19.7
					かつお菜は、うま味成分たっぷりのかつお節と似た風味があることからその名が付いています。小倉南区で収められたかつお菜を使ったみそ汁を味わいましょう。		
20 月	パン ぎゅうにゅう みかんジャム 【新】レバーのカレーソースあえ ブロッコリー とうふのちゅうかふうスープ	パン みかんジャム さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー とうふ	★ブロッコリー にんじん ★こまつな ☆はくさい たまねぎ きくらげ	627	29.3	24.4
					1月24日から30日の全国学校給食週間を機会に、改めて食べ物の大切さについて考え、給食にたずさわる全ての方への感謝の気持ちをこめて食事をしましょう。		
21 火	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ 【新】ひきずり 【新】うまかろーまとだいこんの ごまずあえ	日本全国味めぐり (愛知県) ★rice(ごはん) さんおんどう あぶら ごま さとう	☆ぎゅうにゅう けいにく さけふりかけ しめどうふ	★こまつな たまねぎ ☆はくさい ☆しろねぎ いとこんにやく ★おばしゅんぎく ★だいこん	627	25.6	18.0
					「ひきずり」は愛知県の名古屋方面での「すき焼き」の呼び方です。なべの中でとり肉をひきずって食べていたことが名前の由来となっている説があります。		

★=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	
22	水	ちいさいパン(けんさんこむぎこ)ぎゅうにゅう チョコだいきりクリーム あいのしまさんわかめいり かやくうどん 【新】ほうれんそうとこおりどうふのベーコンいため	☆パン チョコだいきりクリーム かんめん あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく ★わかめ ベーコン こおりどうふ	にんじん たまねぎ ☆しろねぎ ★ほうれんそう	581	23.4	23.9	小倉北区藍島(あいのしま)のわかめの収穫は、1月ごろに始まり、4月に終わります。長く保存できる塩づけにしたものを、1年を通して給食に使っています。
23	木	【新】キンパふうまぜごはん ぎゅうにゅう 【新】たまごかつあげの とろみスープ アーモンドいりこ	中学生レシピコンクール献立 ★rice(ごはん) さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぷん アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく きざみのり たまご かつあげ	にんじん ★こまつな しょうが ★だいこん ☆しろねぎ きくらげ	675	25.5	23.4	「キンパ風まぜご飯」は、地場産の小松菜とだいこんを使い、韓国(かんこく)の巻きずし「キンパ」を給食でも食べられるようにアレンジした、アイデア満点のこん立です。
24	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】さばのダブルみそあげ だぶ ミニいちごゼリー	大学コラボ献立(西南女学院大学) ★rice(ごはん) でんぷん さとう あぶら きりふ ミニいちごゼリー	☆ぎゅうにゅう さば みそ けいにく かつあげ かまぼこ	にんじん ★かつおな ★だいこん ★たけのこ	740	28.6	26.6	西南女学院大学の学生のみなさんが、小倉北区の旦過(たんが)市場のぬかだし専門店の宇佐美(うさみ)商店さんと協力して考案した「さばのダブルみそあげ」で、郷土食のぬかみそ料理に親しみましょう。
27	月	パン ぎゅうにゅう 【新】にくとまめのにこみ 《フェジョアード》 【新】コーンサラダ	ワールドツアー2024(ブラジル) パン パン レンズまめ ★じゃがいも さとう あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ★キャベツ どうもろこし	635	27.3	20.9	「フェジョアード」は、いろいろな部位の肉と豆をにこんだ、ブラジルを代表する料理です。パンやコーンなど、ブラジルで生産量の多い食材もこん立に取り入れています。
28	火	野菜の日献立 だいこんカレー(むぎごはん) ぎゅうにゅう てづくりミックスフルーツ ゼリー	野菜の日献立 ★むぎごはん こむぎ あぶら マーガリン さとう	☆ぎゅうにゅう けいにく アガー	にんじん ★だいこん たまねぎ りんご どうもろこし みかん(シロップづけ) パインアップル(かん)	681	18.3	17.0	冬が旬(しゅん)のみずみずしい若松産だいこんをたっぷり使った「だいこんカレー」で野菜の日こん立を味わいましょう。
29	水	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム チーズいりスクランブルエッグ やさいスープ	パン ミックスジャム あぶら マーガリン ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご きざみチーズ ベーコン	たまねぎ どうもろこし にんじん ★キャベツ	629	25.1	25.1	スクランブルエッグの「スクランブル」には、「かき混ぜながらいためる」という意味があります。給食では野菜やチーズなどを使って具だくさんにしています。
30	木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじきのいために 【新】うまからとりだんご みそしる	★rice(ごはん) さんおんどう あぶら ごま ごまあぶら 中学生レシピコンクール献立 みそ汁部門	☆ぎゅうにゅう あつやきたまご あざりのつくだに ひじき みそ とりにくだんご	にんじん ★こまつな ★だいこん ★たけのこ ★キャベツ どうもろこし しょうが	654	24.0	20.7	「うまからとり団子みそ汁」は、ごまの風味が食欲をそそり、豆板じんのから味とよく合った、食べ応えのあるみそ汁です。たけのこやだいこん、キャベツ、小松菜など、地場産の野菜がたくさん使われています。
31	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 【新】アップルポークシチュー 【新】ささみとぶゆやさいの アーモンドサラダ バナナ	お楽しみ献立 ソフトフランスパン ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン さとう アーモンド オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	にんじん トマトピューレ たまねぎ りんご グリーンピース ★ブロッコリー ★だいこん バナナ	658	24.6	22.8	「ささ身」とは、とりの胸の骨に沿って左右に1本ずつある部位の肉のことです。細長い形がささの葉に似ていることからそう呼ばれています。

	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	651	25.2	21.6	370	96	3.0	300	0.48	0.58	28	5.6	2.1
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

【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」

ザ・中華煮こみ



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 賢一さんに「ザ・中華煮こみ」を考案していただきました。

【田中 賢一さん】



- 【材料】 4人分
- | | | | |
|---------|-------|------------|-----------|
| じゃがいも | 120g | 砂糖 | 大さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 | オイスターソース | 大さじ1/2 |
| 鶏肉(角切り) | 120g | しょうゆ(こいくち) | 大さじ1と1/2 |
| 酒 | 小さじ2弱 | でん粉 | 大さじ1と小さじ1 |
| 塩 | 0.8g | 水 | 大さじ2と小さじ2 |
| 白ねぎ | 80g | 水 | 200ml |
| サラダ油 | 大さじ1 | サラダ油 | 小さじ1/2 |
| たまねぎ | 80g | | |
| はくさい | 180g | | |

【作り方】

- ① たまねぎは短冊切り、白ねぎは1cmななめ切り、じゃがいもは1cmいちょう切りにし、水にさらす。はくさいは短冊切りにし、葉と茎を分ける。
- ② ジャがいもを素揚げする。
- ③ サラダ油を熱し白い部分の白ねぎをよく炒め、香りを出し、ねぎ油を作る。
- ④ 鶏肉を入れ、炒め、酒と塩で下味をつける。
- ⑤ あくをとり、たまねぎ、はくさいの茎を入れ、炒める。
- ⑥ 水を入れ、煮る。
- ⑦ あくをとり、調味し、はくさいの葉、残りのねぎを入れ、煮る。
- ⑧ 水溶きでん粉を入れ、煮る。
- ⑨ ①を入れ、サラダ油を加えて混ぜる。

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

今回は、中国の上海料理の調理法の「紅焼(ホンソウ・ホンシャオ)」を使ったレシピです。

「紅」はしょうゆの赤茶色で、「焼」は食材をスープで煮詰めるという意味です。「手作りのねぎ油」と「しょうゆ」、「オイスターソース」で、子ども達に人気の「すき焼き」のような食べやすい味に仕上げました!

『おいしい中華、どうでちゆか♪』

ポイント

◎手作りねぎ油…白ねぎをしっかりと焼き、油に香りを移す。



大学コラボ献立

せいなん じょがくいん だいがく
西南女学院大学

ひゃくねんどこ うさみ しょうてん
百年床 宇佐美商店

西南女学院大学の学生のみなさんと、旦過市場にある「百年床 宇佐美商店」店主 宇佐美 雄介さんがコラボレーションし、「さばのダブルみそ揚げ」を考案していただきました。



【西南女学院大学の学生のみなさん】

北九州市の郷土料理である「ぬかみそ炊き」をみなさんが食べやすいように揚げ物にアレンジしてみました。ぬか炊きに使われる「ぬかみそ」と、みそ汁に使う「みそ」を合わせて、甘めの「ぬかみそだれ」を作り、油でカラッと揚げたさばにかけています。味や食感を楽しんでください。



【宇佐美 雄介さん】

ぬか炊きは、この地域で昔から愛されてきた伝統的な郷土料理です。ぬか炊きにはこの土地で育まれてきた食文化や歴史が詰まっています。なぜ北九州市でぬか炊きが生まれたのか、食べることでその背景を少しでも感じ取ってもらえたら、とても嬉しいです。



14名が8チームに分かれてレシピを考案し、宇佐美さんと教育委員会で審査しました!どれもすばらしいレシピでした!

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

さばのダブルみそ揚げ



- 【材料】 4人分
- | | | | |
|------------|-------|------------|--------|
| さば切り身(60g) | 4切 | ぬかみそ | 大さじ2弱 |
| 酒 | 小さじ1弱 | 砂糖 | 小さじ1 |
| でん粉 | 大さじ3 | 酒 | 小さじ2 |
| 揚げ油 | 適量 | みりん | 小さじ2 |
| | | 水 | 40ml |
| | | しょうゆ(こいくち) | 小さじ1/3 |
| | | 米みそ(白) | 小さじ2 |

【作り方】

- ① さばに酒をふる。
- ② さばの汁気をきり、でん粉をつけ、からっと揚げ、盛り付ける。
- ③ Aと水を合わせ、煮立たせ、ぬかみその酸味をとばす。
- ④ Bを加え、煮る。
- ⑤ ④を揚げたさばの上にかける。

※調味料はこげないように注意してください。

【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

グラタン風チーズ じゃがじゃが

未来の巨(匠)賞 受賞

いどうななみ
昨年度 大谷小学校6年 伊東 七海さん 考案

ホワイトルーに豆乳を使うアイデアや、ポップな名前が印象的な献立です。

ブロッコリーとえびで彩りもよく、グラタン風の料理が給食で提供できるよう工夫されています。



【材料】4人分

えび	20g	〈ホワイトルー〉	
ワイン(白)	少々	小麦粉	8g
じゃがいも	130g	マーガリン	8g
たまねぎ	80g	豆乳	120ml
ブロッコリー	80g	コンソメスープのもと	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2	水	60ml
チーズ	30g	塩	少々
		洋こしょう	少々

【作り方】

〈ホワイトルーの作り方〉

- (1)小麦粉をふるっておく
- (2)鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を加え、弱火で炒める。
- (3)ダマにならないように豆乳を何回かに分けて加える。

- ① えびはゆで、ワインをふる。じゃがいもは1cmいちょう切りにし水にさらす。たまねぎは1.5cm角切りにする。ブロッコリーは茎を3cm程度残してひとくち大に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。チーズは5mm角切りにする。
- ② オリーブ油を熱し、たまねぎ、じゃがいもを入れ、炒める。
- ③ 水を入れ、あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ④ ホワイトルー、えび、ブロッコリーを入れ、煮る。
- ⑤ 火を止め、チーズを入れ、塩、洋こしょうで味をととのえる。

キンパ風まぜご飯

教育委員会賞 受賞

ふるかわちはる

昨年度 田原中学校2年 古川 千暖さん 考案

ご飯と具をのりで巻く料理の「キンパ」を、ご飯に混ぜることで給食に取り入れられるように工夫されています。



【材料】4人分

ご飯	880g	だいこん	80g	〈B〉	しょうゆ(こいくち)	大さじ1/2
牛肉(スライス)	80g	にんじん	70g		オイスターソース	小さじ1/2
しょうが	2g	小松菜	50g		砂糖	小さじ1/2
ガーリックパウダー	少々	サラダ油	小さじ1		コチュジャン	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2				塩	少々
酒	小さじ1/3				すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ1/2				ごま油	小さじ1/2
しょうゆ(こいくち)	小さじ1/2				きざみのり	適量

※できあがった具をご飯に混ぜ、きざみのりをかけて食べます。

うま辛鶏団子みそ汁

教育委員会賞(最優秀みそ汁で賞) 受賞

こやくまる ゆい

今年度 熊西中学校2年 小役丸 結衣さん 考案

今年度初めて行われた「みそ汁部門」で最優秀賞を受賞した献立です。ごまの風味が食欲をそそり、豆板じゃんの辛味とよく合っています。鶏肉団子汁入りで食べ応えもあるみそ汁に仕上がっています。



【材料】4人分

冷凍鶏団子	80g	とうもろこし(缶)	20g	豆板じゃん	少々
だいこん	70g	しょうが	少々	ごま油	少々
たけのこ水煮	20g	すりごま	小さじ1	こんぶ	5cm角
キャベツ	70g	米みそ(白)	大さじ1強	かつお節	8g
小松菜	50g	麦みそ	大さじ1強	水	400ml

【作り方】

- ① だいこんは7mmいちょう切り、たけのこ、キャベツは短冊切り、小松菜は3cm、しょうがはみじん切りにする。とうもろこし(缶)は、汁気をきる。
- ② だしをとり、鶏団子を入れ、煮る。
- ③ あく、油をとり、だいこん、たけのこを入れ、煮る。
- ④ しょうが、キャベツ、小松菜、とうもろこしを入れ、煮る。
- ⑤ みそ、豆板じゃんを入れ、煮る。
- ⑥ すりごま、ごま油を入れ、煮る。

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。

★令和6年度学校給食献立レシピコンクールの結果発表★

北九州市では、小学6年生、中学生、特別支援学校小学部6年生、中学部・高等部の児童生徒を対象に学校給食レシピコンクールを実施しています。中学生の「みそ汁部門」に応募された **17校 770品** の応募の中から受賞した献立を紹介します。

テーマ

北九州市の地場産食材を使用した給食で食べたい献立
中学生の部「みそ汁部門」



教育委員会賞(最優秀みそ汁で賞)

「うま辛鶏団子みそ汁」

熊西中学校(2年)
こやくまる ゆい
小役丸 結衣 さん



学校給食協会賞

「みそラーメン風みそ汁」

中央中学校(3年)
きむら はるひ
木村 春陽 さん



JA北九賞

「肉みそキャベツの
おかずみそ汁」

熊西中学校(2年)
はきあい ゆういちろう
吐合 悠一郎 さん



入賞

「ポトフなみそ汁」

門司中学校(1年)
そはら けいじ
双原 圭司 さん



入賞

「切り干しだいこん
ミネストローネ風みそ汁」

守恒中学校(2年)
たつた ゆい
立田 優衣 さん



入賞

「若松産キャベツと
鶏ごぼうの豆乳汁」

霧丘中学校(3年)
かきた ゆりこ
柿田 悠莉子 さん



1月24～30日は全国学校給食週間です ～ 北九州市の給食の移り変わり ～



【公式】北九州市学校給食Instagram ぜひご覧ください!!

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。たくさんの「いいね!」や、温かいコメントをありがとうございます。ぜひフォローや「いいね!」をお願いします!



また、シェフの料理や大学とコラボした料理、世界の料理なども登場しています。