



令和7年1月分中学校給食献立表



1月は、正月にちなんだ献立を取り入れ、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	献立	材 料						エネルギー kcal	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														
9	木	ツナそばご飯 牛乳	まぐろ油漬け	☆牛乳				★rice(ご飯) 砂糖			766	26.2	19.5	
		白玉雑煮	鶏肉		にんじん ★みずな	干しいたけ ☆はくさい		白玉もち				鏡開きにはお正月にお供えした鏡もちを下ろして、ぜんざいやお雑煮などを作って食べ、一年の健康を願う風習があります。		
		紅白なます			にんじん	★だいこん		砂糖						
10	金	パン(県産小麦粉) 牛乳		☆牛乳				☆パン			875	35.3	35.8	
		みかんジャム						みかんジャム						
		チーズ入り スクランブルエッグ	卵	牛乳 きざみチーズ		たまねぎ とうもろこし		油 マーガリン			スクランブルエッグのスクランブルとは、「かき混ぜながら炒める」という意味です。卵に牛乳やチーズ、たまねぎ、とうもろこしを加えた具だくさんのスクランブルエッグです。			
		野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ ★キャベツ		★じゃがいも						
		アーモンドいりこ							アーモンドいりこ					
14	火	麦ご飯 牛乳		☆牛乳				★麦ご飯			837	37.2	20.0	
		筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	★たけのこ れんこん こんにゃく		さといも 三温糖 油			「田作り」は、『五穀豊穡』を願って昔からおせち料理として食べられています。かみ応えのある田作りをよくかんで食べましょう。			
		納豆かつお節・しょうゆ> 田作り	納豆 かつお節						三温糖 油					
		かぶのみそ汁	豆腐 みそ		★小松菜	たまねぎ ★かぶ								
15	水	パン(県産小麦粉) 牛乳		☆牛乳				パン(県産小麦粉)			853	33.7	31.4	
		【新】鶏肉とはくさいの 米粉チャウダー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ ☆はくさい とうもろこし	★じゃがいも 米粉	マーガリン		米粉を使ったチャウダーは、給食に初めて登場します。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。				
		【新】マカロニサラダ カレー風味			にんじん	★キャベツ		マカロニ	ノンエッグマヨネーズ					
		チーズ		チーズ										
16	木	ご飯 牛乳		☆牛乳				★rice(ご飯)			777	31.7	22.4	
		いわしのしょうがが煮	いわし			しょうが		三温糖			かつお菜は、旨味成分が豊富に含まれているかつお節と似た風味があることからその名が付けられました。小倉南区で収穫されたかつお菜を使ったみそ汁を味わっていただきましょう。			
		【新】キャベツとにんじんの ごま酢炒め			にんじん	★キャベツ		砂糖	ごま 油					
		かつお菜のみそ汁	厚揚げ みそ		★かつお菜	たまねぎ		★じゃがいも						
17	金	ご飯 牛乳		☆牛乳				★rice(ご飯)			901	31.1	27.2	
		さけふりかけ	さけふりかけ											
		【新】アップルポークシチュー	豚肉		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	★じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン		ささ身とは、とりの胸の骨に沿って左右で1本ずつある肉の部位ことです。細長い形が笹の葉に似ていることから「ささ身」と呼ばれています。				
		【新】ささみと冬野菜の アーモンドサラダ	鶏ささ身		★ブロッコリー	★だいこん		砂糖	アーモンド オリーブ油					
20	月	ご飯 牛乳		☆牛乳				★rice(ご飯)			889	31.7	28.0	
		【新】ザ・中華煮こみ	鶏肉			白ねぎ ☆はくさい たまねぎ	★じゃがいも 砂糖	でん粉 油		シェフ考案の「ザ・中華煮こみ」は、白ねぎを香ばしく炒めて作ったねぎ油としょうゆ、砂糖、オイスターソースで味付けをしています。ねぎ油の香りを感じながら本格的な中華料理をいただきます。				
		シューマイ	シューマイ											
		あさりと野菜の ごまドレッシング和え	あさりの佃煮		にんじん	★キャベツ			油 ごま					
21	火	【新】肉と豆の煮こみご飯 《フェジョアードライス》	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ		レンズ豆★じゃがいも 砂糖 ★rice(ご飯)	油		857	30.0	21.1	
		牛乳		☆牛乳							「フェジョアード」は、いろいろな部位の肉と豆を煮こんだブラジルを代表する料理です。バナナやコーンなど、ブラジルで生産量の多い食材も献立に取り入れています。			
		【新】コーンサラダ					★キャベツ とうもろこし			オリーブ油				
		【新】米粉の手作りバナナケーキ	豆腐 豆乳				バナナ		米粉 砂糖	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	
			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
22	水	ご飯						★rice(ご飯)	829	33.1	26.8	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】ひきずり			★小松菜	たまねぎ ☆はくさい 白ねぎ 糸こんにゃく	三温糖	油				「ひきずり」は、愛知県名古屋市の郷土料理です。すき焼きなべの上で肉をひきずるように食べたことからひきずりと呼ばれるようになりました。
		厚焼卵	厚焼卵									
【新】うまかろーまと だいこんのごま酢和え			★大葉春菊	★だいこん	砂糖	ごま						
23	木	ご飯						★rice(ご飯)	788	33.4	25.3	
		牛乳		☆牛乳								
		わかめふりかけ		わかめふりかけ								
		【新】レバーの カレーソース和え	鶏レバー				砂糖	油				給食のレバー料理はバリエーションが多く、中でも油でカラッと揚げた献立は人気です。揚げたレバーをカレーソースで和えた新献立をおいしくいただきます。
ブロッコリー			★ブロッコリー									
豆腐の中華風スープ	豆腐		にんじん ★小松菜	☆はくさい たまねぎ きくらげ	でん粉	ごま油						
24	金	【新】キンパ風まぜご飯	牛肉	きざみのり	にんじん ★小松菜	しょうが ★だいこん	★rice(ご飯) 砂糖	油 ごま ごま油	818	32.4	25.9	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】ホキの ヤンニョムソース	ホキ				砂糖 でん粉	油				
		【新】卵と厚揚げの とろみスープ	卵 厚揚げ			☆白ねぎ きくらげ	でん粉					
27	月	ご飯						★rice(ご飯)	840	32.0	28.1	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】さばのダブル みそ揚げ	さば みそ				でん粉 砂糖	油				「さばのダブルみそ揚げ」の『ダブル』とは、米みそとぬかみその2種類のみそのことです。西南女学院大学の学生が考えたダブルのみそのコクと旨味を味わって食べましょう。
		だぶ	鶏肉 厚揚げ かまぼこ	にんじん ★かつお菜	★だいこん ★たけのこ		切りふ でん粉					
ミニいちごゼリー					ミニいちごゼリー							
28	火	ライ麦パン						ライ麦パン	843	30.8	35.1	
		牛乳		☆牛乳								
		はちみつ						はちみつ				
		【新】グラタン風チーズ じゃがじゃが	えび 豆乳	きざみチーズ	★ブロッコリー	たまねぎ	★じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 マーガリン				「グラタン風チーズじゃがじゃが」は、豆乳を使うアイデアや名前のポップさが評価され、昨年度の小学校のレシピコンクールで「未来の巨(匠)賞」を受賞した献立です。
【新】冬のミネストローネ	ベーコン みそ		トマト(缶) ★大葉春菊	たまねぎ ★だいこん しょうが	レンズ豆	オリーブ油						
29	水	だいこんカレー(まぜご飯)	鶏肉		にんじん	★だいこん たまねぎ りんご とうもろこし	小麦粉 砂糖 ★まぜご飯	油 マーガリン	945	25.6	28.8	
		牛乳		☆牛乳								
		ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ									
		手作りミックスフルーツゼリー		アガー		みかん(シロップ漬け) パインアップル(缶)	砂糖					
30	木	減量ご飯						★rice(減量ご飯)	764	27.6	23.6	
		牛乳		☆牛乳								
		藍島産わかめ入り かやくうどん	鶏肉	★わかめ	にんじん	たまねぎ ☆白ねぎ	うどん					凍り豆腐は、豆腐を凍らせ、低温で熟成させた後に乾燥させた保存食品です。昔、お寺のお坊さんが冬に豆腐を外に置き忘れてしまったことから生まれました。
		ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら (子持ち)								
【新】ほうれんそうと 凍り豆腐のベーコン炒め	ベーコン 凍り豆腐		★ほうれんそう			油						
31	金	ご飯						★rice(ご飯)	783	33.2	23.4	
		牛乳		☆牛乳								
		さばの塩焼き	塩さば									
		【新】うま辛鶏団子みそ汁	鶏肉団子 みそ	★小松菜	★だいこん ★たけのこ ★キャベツ しょうが とうもろこし		三温糖	油				今年度の中学生レシピコンクール「みそ汁部門」で最優秀みそ汁で賞を受賞した「うま辛鶏団子みそ汁」は、ごまの風味が食欲をそそり、豆板じんの辛味とよく合った、食べ応えのあるみそ汁です。

	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	834	31.6	26.4	431	126	4.2	387	0.68	0.71	36	7.1	2.6
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

【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】



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。



【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。

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。



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!

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。

※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いちよ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
〈A〉						

※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いちよう切り、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。