



# 令和5年11月分小学校給食献立表



11月は、秋から冬にかけて収穫した食材を取り入れ、季節の移り変わりを知らせます。また、いい歯の日にちなんで丈夫な歯をつくる食品を取り入れています。



※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		
			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よしをととのえるもとになるもの	kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	水	ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ぎゅうにゅう シューマイ バナナ	★むぎごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご シューマイ	にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ はくさい ★たけのこ きくらげ バナナ	675	22.5	17.0
						バナナの皮に見られる茶色い点は「シュガースポット」とよばれ、甘く熟している印です。		
2	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに もやしのごますあえ さといものみそしる	★ごはん さんおんとう さとう ごま taro(さといも)	☆ぎゅうにゅう いわし あつあげ みそ	しょうが にんじん ☆もやし ★こまつな ★だいこん	631	27.8	18.1
						いわしは漢字で「鰯」と書きます。水から引き上げるとすぐに弱っていたみやすいことが名前の由来です。		
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものふくめに ひじきのごまサラダ	★ごはん じゃがいも さとう さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく	654	19.9	20.7
						ごまはすりつぶすことで風味が増すだけでなく、表皮に多くある栄養も体に吸収されやすくなります。		
7	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう とうふのクリームに ひよこまめのサラダ(いっしょくドレッシング)	くろざとうパン マカロニ あぶら こむぎこ マーガリン ひよこまめ イタリアンドレッシング	☆ぎゅうにゅう けいにく とうふ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ ★キャベツ	641	27.8	25.2
						11月8日は「いい歯の日」です。歯をしょうぶにするカルシウムを多くふくむ、豆腐や牛乳を取り入れています。		
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら あおのりキャベツ ぶたじる	★ごはん あぶら taro(さといも)	☆ぎゅうにゅう あおのり ししゃものてんぷら(こもち) ぶたにく とうふ みそ	★キャベツ にんじん ★かつおな ★だいこん はくさい こんにやく	605	20.4	18.2
						青のりは、あざやかな緑色で香りのよい海そうです。青のりの風味を感じながら食べましょう。		
9	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト カレーうどん やさいのアーモンドいため	パン チョコアンドホワイト かんめん こむぎこ さとう マーガリン アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン	にんじん たまねぎ しろねぎ ★キャベツ	629	20.0	25.4
						アーモンドには、生活習慣病を予防するはたらきがあるビタミンEや食物せんいが多くふくまれています。		
10	金	ごはん ぎゅうにゅう レバーのからめに ブロッコリー えびだんごのすましじる	★ごはん さとう はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー えびだんご	しょうが にんじん ★ブロッコリー ★みずな たまねぎ	603	28.8	14.8
						えび団子のすまし汁は、かつお節とごんぶから取っただしのうま味と、えび団子のうま味が合わさったすまし汁です。		
13	月	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん キャベツとにんじんのアーモンドあえ	★ごはん taro(さといも) さとう アーモンド	☆ぎゅうにゅう あつあげ てんぷら うずらたまご とりひじきにゃく みそ	にんじん だいこん こんにやく ★キャベツ	663	24.3	17.5
						さといもは英語で「taro」と言います。さといも特有のぬめりは、めんえき力を高め病気に負けない元気な体づくりに役立ちます。		
14	火	ツナドレッシングサラダサンド(せわりパン) ぎゅうにゅう はくさいのチャウダー ぶどうゼリー	せわりパン ドレッシング しろはなまめ しろいんげんまめ じゃがいも あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう まぐろスープに ベーコン だっしふんにゅう	にんじん ★キャベツ はくさい たまねぎ	626	24.0	22.5
						中国生まれのはくさいは、11月から2月が旬(しゅん)の野菜です。かぜを予防するビタミンCを多くふくんでいます。		
15	水	チキンライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう オムレツ キャベツとだいこんのホットスープ	★むぎごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく ブレンオムレツ	にんじん トマト(かん) たまねぎ グリンピース ★だいこん ★キャベツ	672	26.4	20.0
						玄界灘(げんかいなた)の潮風を浴びて育つ若松のキャベツは、甘味とうま味が強く、加熱するとさらにおいしさが増します。		

★=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。

～ 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
ひとくちメモ								
16	木	パン(けんさんこむぎこ)ぎゅうにゅうスライスチーズ <b>カミカミ献立</b> だいがくまめチンゲンサイのスープ	☆パン こむぎこ さつまいも さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ だいたず プレスハム たまご	ほしぶどう グリンピース チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	731	28.4	31.4
17	金	きのこのビーフカレーライス ぎゅうにゅう かんでんいりミックスフルーツ	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく かんでん(かん)	にんじん たまねぎ りんご エリンギ グリンピース ☆しめじ みかん(シロップづけ) パインアップル(かん) おうとう(かん)	690	20.1	21.3
20	月	パン ぎゅうにゅう りんごジャム スクランブルエッグ ファバーダ <b>世界の料理 スペイン</b>	パン りんごジャム マーガリン しろいんげんまめ じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう たまご ウイナーソーセージ	★ほうれんそう にんじん どうもろこし(かん) たまねぎ グリンピース	657	27.5	23.7
21	火	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのケチャップあんかけ ごもくスープ <b>小学生レシポコンクール献立</b>	★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ホキ けいにく かまぼこ	にんじん トマト(かん) ★キャベツ どうもろこし(かん) ★こまつな たまねぎ	595	23.6	15.5
22	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム みそラーメン だいたずいりあおりのりいりこ	パン くろまめきなこクリーム ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいたず いりこ あおりの	チンゲンサイ ★キャベツ ☆もやし どうもろこし ★たけのこ きくらげ しろねぎ	601	26.4	21.7
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき はくさいのゆずかあえ こんさいじる <b>だして味わう和食の日献立</b>	★ごはん さんおんどう	☆ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	はくさい ゆずかじゅう にんじん ★だいこん ごぼう しろねぎ こんにゃく	667	29.0	22.1
27	月	ごはん ぎゅうにゅう とりすき あさりとかさいのごまあえ <b>遠賀町の郷土料理</b>	★ごはん きりふ さんおんどう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく やきどうふ あさりのつくだに	たまねぎ はくさい しろねぎ いたこんにく ★ほうれんそう ★キャベツ	650	28.7	17.5
28	火	こめこパン(けんさんこむぎこ)ぎゅうにゅうハンバーグのきのこソースABCスープバリバリいりこ	☆こめこパン さとう でんぷん あぶら マカロニ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ パリパリいりこ	トマトピューレ たまねぎ ☆しめじ エリンギ にんじん ★キャベツ ★ブロッコリー	643	34.1	23.2
29	水	ごはん ぎゅうにゅう ひきにくとあつあげのもの チャブスイ みかん	★ごはん さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ ぶたにく	さやいんげん しろねぎ にんじん ★こまつな しょうが ★キャベツ きくらげ ☆みかん	669	26.1	21.3
30	木	フォカッチャ ぎゅうにゅう ポークビーンズ ブロッコリーのアーモンドサラダ さつまいもとくりのタルト <b>お楽しみ献立</b>	フォカッチャ じゃがいも アーモンド あぶら さつまいもとくりのタルト	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ふんまつチーズ	にんじん ★ブロッコリー どうもろこし(かん) たまねぎ	645	26.3	28.7

	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	647	25.6	21.3	369	92	3.3	242	0.50	0.59	33	6.1	2.2
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





# 給食ができるまでの紹介 ～ 物資納入 編 ～

10月分献立表でお知らせした「物資共同購入委員会」で決定した物資は、前日または当日に各学校へ配送されます。

納入の際は、調理員が必ず立ち合い、検収簿や物資規格書に基づいて、品質や規格、数量などを点検してから受け取ります。

また、納入された物資は、食材ごとに専用の冷蔵庫、冷凍庫、食品庫（常温）で適切に保管しています。

子どもたちに安全でおいしい給食を提供するために、物資の取扱いについても、細心の注意を払っています。

容器に破損はないか



品質、鮮度はよいか

異物の混入はないか



期限表示はよいか



品温は適切か



## 歯と口の健康

「いい歯の日」にちなんで丈夫な歯をつくる食品を取り入れています。また、よく噛み、よく味わって食べる習慣を身に付けることができるように毎月1回「カミカミ献立」を取り入れています。

歯と口を健康に保ち、元気に過ごしましょう。



## レシピコンクール入賞献立



### 白身魚のケチャップあんかけ

昨年年度 戸畑中央小6年 しらいし こはる 白石 小春さん 考案

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

白身魚(角切り)	200g	サラダ油	小さじ1
ガーリックパウダー	少々	トマトケチャップ	大さじ2
塩・洋こしょう	少々	砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1	ソース	小さじ1
小麦粉	大さじ1と1/3	しょうゆ(こいくち)	小さじ1/2
揚げ油	適量	コンソメスープのもと	小さじ1/3
たまねぎ	60g	水	100ml
にんじん	40g	〈水溶き片栗粉〉	
キャベツ	160g	片栗粉	小さじ1
トマト	40g	水	小さじ2
とうもろこし(ホール)缶	20g	塩	少々

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、トマトは1cm角切りにする。とうもろこし缶は水気をきる。
- ② 魚に下味をつけ、片栗粉、小麦粉をつけ、からっと揚げる。
- ③ サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、キャベツを炒める。
- ④ 水を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、コンソメスープのもと、トマトを入れ、煮る。
- ⑥ Aで調味し、とうもろこしを入れ、水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえ、②の白身魚にかける。

## 11月は食育・地産地消月間

福岡県は、「いただきます!福岡のおいしい幸せ」のスローガンのもと、農産物がたくさんとれる11月を「食育・地産地消月間」と定めています。

給食では、地元の食材について学べるように、地場産物を積極的に取り入れ、毎月旬の地場産物を紹介しています。



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。