



令和5年12月分中学校給食献立表



12月は、寒さに負けない体をつくるために、冬野菜を取り入れています。
また、冬至の献立を取り入れ、病気を予防する昔からの風習を知らせます。



※ 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		
			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		kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ		
1	金	ご飯					★ご飯		806	32.5	24.3
		牛乳		☆牛乳							
		さばのしょうが煮	さば			しょうが	三温糖				
		じゃがいものきんぴら			にんじん		★じゃがいも 三温糖	ごま油			
大葉春菊は、北九州市特産の野菜です。葉の形が丸く、肉厚で苦味が少ないのが特徴で、汁物や和え物に使われます。											
4	月	チキンカレーライス(麦ご飯)	鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	★麦ご飯 小麦粉 ★じゃがいも	油 マーガリン	888	26.8	24.5
		牛乳		☆牛乳							
		トマトオムレツ	トマトオムレツ								
		ヨーグルトサラダ		醗酵乳		みかん(シロップ漬け) パインアップル(缶)					
給食のカレールーは、小麦粉を時間をかけてから炒りして作っています。給食室でルーから手作りしたカレーを味わって食べましょう。											
5	火	パン					パン		873	26.9	34.5
		牛乳		☆牛乳							
		ソフトチーズ		ソフトチーズ							
		コロッケ	お楽しみ献立				コロッケ	油			
		キャベツソテー				★キャベツ		油			
		ベーコン入り豆乳スープ	ベーコン みそ豆乳		にんじん	たまねぎ ☆しめじ	★じゃがいも	油			
りんごのタルト					りんごのタルト						
コロッケは、西洋料理のクロケットを真似て作られた、日本生まれの洋食です。炒めた肉に、つぶしたじゃがいもや野菜などを合わせて丸く成形し、パン粉の衣を付けて油で揚げた料理です。											
6	水	ご飯					★ご飯		827	33.7	25.8
		牛乳		☆牛乳							
		ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(子持ち)							
		関東煮	鶏肉 てんぷら 厚揚げ うずら卵		にんじん	★だいこん こんにゃく	★じゃがいも 三温糖				
ほうれんそうとキャベツのごま和え			★ほうれんそう	★キャベツ	砂糖	ごま					
今は旬のほうれんそうは、貧血を防ぐ鉄が多く、その鉄の吸収を高めるビタミンCも多いため、鉄を効率的に摂取できる野菜です。											
7	木	ピタパン					ピタパン		832	39.5	32.4
		牛乳		☆牛乳							
		スライスチーズ		スライスチーズ							
		チリコンカン	合びき肉 大豆		トマト(缶)	たまねぎ とうもろこし	ミックスビーンズ レンズ豆 でん粉	油			
		かぼちゃグラタン			かぼちゃグラタン						
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					
給食で初登場のピタパンは、中近東で食べられている平たい円形のパンのことで、中が空洞になっているため、具を挟んで食べるのに適しています。											
8	金	ご飯					★ご飯		862	31.7	28.2
		牛乳		☆牛乳							
		いわしかりかりフライ		いわしかりかりフライ(子持ち)				油			
		けんちょう	しめ豆腐 油揚げ		にんじん ★小松菜	★だいこん こんにゃく	さといも 砂糖	油			
		みかん				☆みかん					
けんちょうは、山口県で昔から食べられている家庭料理です。だいこんやにんじんなどの根菜類と、崩した豆腐をしょうゆなどで味付けした煮物です。											
11	月	ご飯					★ご飯		855	36.8	27.4
		牛乳		☆牛乳							
		親子煮	鶏肉 厚揚げ 鶏卵		にんじん	たまねぎ	★じゃがいも 三温糖	油			
		あざりと野菜のごま酢和え	あざりの佃煮		★ほうれんそう	★キャベツ		ごま			
アーモンドいりこ						アーモンドいりこ					
小倉南区産のほうれんそうと、若松区産のキャベツを使ったあざりと野菜のごま酢和えで、地域の食材を味わいましょう。											

★=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。



～ 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		
12	火	減量ご飯						★減量ご飯			745	33.1	21.3	
		牛乳		☆牛乳										
		さばの塩焼き	さば											
		藍島産わかめ入りかやくうどん	鶏肉 かまぼこ	★わかめ	にんじん ★みずな	たまねぎ 白ねぎ	うどん							わかめうどんには、小倉北区藍島産の天然わかめを使用しています。3~4月に収穫されますが、一度湯通ししてから塩漬にすることで、長く保存ができます。
		キャベツとコーンのソテー			にんじん	★キャベツ とうもろこし(缶)			油					
13	水	ご飯						★ご飯			777	32.2	20.2	
		牛乳		☆牛乳										
		だいこんのべっこう煮	豚肉			★だいこん		三温糖	油					秋から冬にかけて収穫される若松区産のだいこんは、給食にもたくさん使われています。甘みときめ細やかな食感が特徴です。
		納豆	納豆 かつお節											
		かつお菜のみそ汁	豆腐 みそ	★わかめ	★かつお菜	たまねぎ ☆しめじ								
14	木	ご飯						★ご飯			823	33.9	26.6	
		牛乳		☆牛乳										
		レバーのパーベキューソース和え	鶏レバー			りんご かぼす果汁		砂糖	油					鮮度が命の「broccoli」は、ビタミンやカリウムが豊富で、ビタミンCはレモンよりも多く含まれています。若松区産の新鮮なブロッコリーを味わいましょう。
		ブロッコリー			★broccoli(ブロッコリー)									
		はるさめスープ	かまぼこ うずら卵		にんじん	たまねぎ きくらげ ★たけのこ 白ねぎ ★キャベツ	はるさめ							
15	金	三色ご飯	まぐろ油漬 鶏卵	きざみのり				★ご飯 砂糖	ごま油		840	31.4	28.7	
		牛乳		☆牛乳										
		のっぺい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ★ほうれんそう	★だいこん ☆しめじ		さといも でん粉	油					のっぺい汁は、さといもやだいこんなど季節の根菜を入れて、でん粉でとろみをつけた冷めにくい汁物です。
		みかん				☆みかん								
18	月	ライ麦パン(コッペ型)						ライ麦パン			861	34.6	35.4	
		牛乳		☆牛乳										
		ココアクリーム						ココアクリーム						
		かぶのクリームシチュー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★broccoli(ブロッコリー)	たまねぎ ★かぶ	小麦粉	油 マーガリン						よくかんで食べ物とだ液を混ぜ合わせることは、がんの予防に効果があると言われています。かみごたえのあるひよこ豆を、よくかんで食べましょう。
		あらびきウインナー	あらびきウインナー											
		ひよこ豆のサラダ	まぐろスープ煮			★キャベツ	ひよこ豆 砂糖	ごま油						
19	火	ご飯						★ご飯			748	26.9	16.3	
		牛乳		☆牛乳										
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ ★たけのこ		砂糖 でん粉	油					今年の冬至は12月22日で、今日は冬至にちなんで献立です。昔から、冬至にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、風邪をひかないと言われています。
		はくさいのゆず香和え				☆はくさい ゆず果汁								
		かぼちゃ団子汁	みそ		かぼちゃ にんじん	☆しめじ 白ねぎ ★だいこん	小麦粉 さといも							
20	水	あさりとツナのひじきご飯	あさりの佃煮 まぐろ油漬	ひじき	にんじん			★ご飯 砂糖	油		811	28.3	23.5	
		牛乳		☆牛乳										
		シューマイ	シューマイ											むらくも汁には、小倉南区産の小松菜が使われています。生まれは東京ですが、今では北九州市でも多く栽培され、炒め物や汁物など、給食で大活躍しています。
		むらくも汁	鶏肉 鶏卵		にんじん ★小松菜	たまねぎ ☆えのきだけ		でん粉						
		ムース						ムース						
21	木	ご飯						★ご飯			890	38.6	29.6	
		牛乳		☆牛乳										
		さけふりかけ	さけふりかけ											
		チーズハンバーグ	ハンバーグ	シュレットチーズ										小倉南区と若松区で栽培されているロマネスコは、ブロッコリーと同じ、つぼみの部分を食べる野菜です。小房に分けるとクリスマスツリーのように見えます。
		青のりキャベツ		青のり		★キャベツ			油					
		ロマネスコのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ ★ロマネスコ	レンズ豆	油						

	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	829	32.5	26.6	440	132	4.6	414	0.70	0.74	41	7.4	2.7
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





給食ができるまでの紹介 ～ 調理器具・機械の紹介編 ～

北九州市では、小学校、特別支援学校それぞれの学校の給食室で、大型の調理器具や専用の機械を使い、毎日たくさんの量の給食を作っています。

中学校は、近隣の小学校で調理したものを配送する「親子方式」となっています。



回転釜
〈直径105cm〉

スパテラ
〈全長120cm〉

大きな回転釜で給食を作っています。1釜で約600人分の給食を作ることができます。

スパテラは、食材を炒めたり、混ぜ合わせたりする時に使う、万能器具です。



スチームコンベクションオーブン
※中学校給食実施校、一部の特別支援学校のみ

中学校の給食の調理に使っています。蒸す、焼くなどの調理ができるため、献立の幅が広がります。

今月は、中学校に提供する「かぼちゃグラタン」、
「さばの塩焼き」などの調理に使っています。

給食献立アンケート結果

昨年度、北九州市の中学2年生(現・3年生)に給食アンケートを実施しました。

好きな野菜の献立ベスト5を紹介します。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1位 にんじんシリシリ | 4位 八宝菜 |
| 2位 アーモンドサラダ | 5位 もやしのごま酢和え |
| 3位 パンプキンスープ | |

アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させています。

おうちで給食!



けんちょう

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

もめん豆腐	320g	サラダ油	大さじ1/2
油揚げ	20g	砂糖	小さじ2
さといも	40g	しょうゆ(こいくち)	大さじ1強
にんじん	60g	みりん	小さじ1弱
だいこん	160g	かつおだしのもと	小さじ1/2
こんにゃく	40g	水	40~60ml
		塩	少々

【作り方】

- ① 油揚げ、こんにゃくはそれぞれ、短冊切りにし、ゆでる。
- ② だいこんは7mm、にんじんは5mmのいちょう切り、さといもは1cm半月切りにする。
- ③ もめん豆腐は水切りしておく。
- ④ サラダ油を熱し、にんじん、だいこん、こんにゃくを入れ、炒める。
- ⑤ 豆腐(適当に手でちぎる)を入れ、炒める。
- ⑥ 水、調味料を入れ、煮る。
- ⑦ さといも、油揚げを入れ、煮る。
- ⑧ 塩で味をととのえる。



けんちょうは、山口県の郷土料理です。北九州市では、平成22年度より「学校給食・関門交流の日」を実施しています。

食とSDGs



SDGs(持続可能な開発目標)2 「世界の現状と私たちにできること」

「フェアトレード」を知っていますか。フェアトレードとは、発展途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することにより、立場の弱い生産者や労働者の生活改善・自立を目指す「貿易のしくみ」のことです。

世界では、約9人に1人が飢えに苦しんでいます。コーヒーやチョコレートなどの、「フェアトレード認証食品」を買うことが、飢餓に苦しむ人を救うことにつながります。私たちにできることから取り組んでみましょう。

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。