



# 令和6年1月分小学校給食献立表



1月は、新年を迎えた喜びと1年の健康を願い、正月にちなんだ料理を取り入れています。  
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	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
10	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものふくめにもやしのすのもの たづくり	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ	にんじん さやいんげん たまねぎ ☆もやし いとこんにやく	611	14.6	14.0
11	木	ツナそぼろごはん ぎゅうにゅう こうはくなます しらたまごうに <b>行事食 鏡開き</b>	★ごはん さとう ごま しらたまもち(rice cake)	☆ぎゅうにゅう けいにく まぐろあぶらづけ	にんじん ★おおばしゆんぎく ☆はくさい ☆しめじ ★だいこん	647	22.0	17.8
12	金	フィッシュフライサンド(せわりパン) ぎゅうにゅう ABCスープ チョコクレープ <b>お楽しみ献立</b>	せわりパン あぶら マカロニ ★じゃがいも チョコクレープ	☆ぎゅうにゅう ホキフライ	★キャベツ にんじん たまねぎ	679	23.6	24.8
15	月	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ポークビーンズ 【新】キャロットラペ	☆パン あまおういちごジャム ★じゃがいも あぶら 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 だいたず ふんまつチーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース	637	27.1	23.1
16	火	ひじきのまぜごはん(むぎごはん) ぎゅうにゅう シューマイ ちゅうかスープ	★むぎごはん さとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう うずらたまご ベーコン ひじき シューマイ	にんじん たまねぎ ☆はくさい きくらげ ★こまつな	628	19.6	20.1
17	水	ドライカレーサンド(せわりパン) ぎゅうにゅう 【新】まめのチャウダー バナナ	せわりパン レンズまめ さとう しろはなまめ しろいんげんまめ ★じゃがいも マーガリン あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース パナナ	715	29.4	22.7
18	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに なっとう かぶのみそしる <b>カミカミ献立</b>	★ごはん さとも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく なっとう かつおぶし あつあげ みそ	にんじん こんにやく ほししいたけ ごぼう ★こまつな ★かぶ ★おうまさんたけのこ	636	26.6	17.8
19	金	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 だぶ <b>食育の日 和食献立</b>	★ごはん さんおんとう きりふ、でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば けいにく あつあげ かまぼこ	しょうが ☆はくさい にんじん ★かつおな ゆずかじゅう ★たけのこ ほししいたけ	689	31.9	22.7

★=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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
22	月	こめこパン(けんさんこむぎこ)ぎゅうにゅう ホワイトシチュー 【新】わかまつしおかぜキャベツのコールスロー ミニりんごゼリー	☆こめこパン ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン さとう ドレッシング ミニりんごゼリー	☆ぎゅうにゅう だっしふんにゅう シュレットチーズ けいにく	にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ どうもろこし(かん)	630	27.1	23.8
23	火	ごはん ぎゅうにゅう どうふいりちゅうかふうに はるさめのごまずあえ あさりのつくだに	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく どうふ あさりのつくだに	にんじん ★ほうれんそう しょうが たまねぎ きくらげ ★キャベツ どうもろこし(かん)	659	27.6	19.4
24	水	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム レバーのオーロラソース ブロッコリー 【新】だいこんのとりスープ <b>中学校レシピ コンクール献立</b>	パン ココアクリーム さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ブロッコリー	☆ぎゅうにゅう とりレバー ぶたひきにく	にんじん ★ブロッコリー ★みずな しょうが たまねぎ ★だいこん ほししいたけ	647	31.1	25.6
25	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのぬかみそだき おおばしゆんぎくキャベツのごまあえ あいのしまさんわかめのみそしる <b>北九州市制60周年記念献立</b>	★ごはん さんおんどう さとう ごま ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう いわし あつあげ みそ ★わかめ	★おおばしゆんぎく にんじん ★キャベツ たまねぎ	639	27.9	19.4
26	金	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう にこみうどん やさいのアーモンドいため パインアップル(かん)	キャロットパン あぶら かんめん アーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ てんぷら みそ	にんじん ☆はくさい ☆しろねぎ ★こまつな ★キャベツ パインアップル(かん)	610	23.7	24.3
29	月	だいこんカレー(むぎごはん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかんてんりいミックスフルーツ <b>野菜の日献立</b>	★むぎごはん こむぎこ さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ぎゅうにゅうかんてん	にんじん ★だいこん たまねぎ りんご グリンピース パインアップル(かん) おうとう(かん)	678	18.4	18.0
30	火	はいがパン ぎゅうにゅう りんごジャム じゃがいもとソーセージのマスタードいため やさいスープ	はいがパン りんごジャム ★じゃがいも あぶら ドレッシング	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ	たまねぎ にんじん ★ブロッコリー ★キャベツ	592	20.4	23.4
31	水	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのごまみそに むらくもじる みかん	★ごはん さんおんどう あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ けいにく たまご	★だいこん にんじん ★かつおな たまねぎ ☆えのきだけ ☆みかん	621	20.9	16.3

玄海灘(げんかいなだ)の潮風を浴びて育った若松潮風キャベツのおいしさを生かした新こん立のコールスローを味わいましょう。

緑豆でん粉から作られるはるさめは、ほどよい弾力と、つるつるとしたなめらかなど越しが特ちょうです。

だいこんとしょうがが入った体が温まるスープです。苦手な人でも食べやすいよう、しいたけは薄く切っています。

郷土料理のぬかみそだきに、北九州市産の大葉春菊、キャベツ、塩わかめを使った北九州市づくしの献立を味わいましょう。

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。

みずみずしい若松区産のだいこんをはじめ、たっぷりの野菜が入っただいこんカレーを、味わって食べましょう。

マスタードは、カラシナの種に酢や砂糖を混ぜて作る、肉料理と相性の良い調味料です。酸味と甘味とマイルドな辛味が特ちょうです。

みかんに多くふくまれるビタミンCには、ねんまくを強くしたり、めんえき力を高めたりする働きがあり、かぜの予防に効果があります。

	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	645	25.0	20.8	357	99	3.0	341	0.52	0.59	32	6.5	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





# 給食ができるまでの紹介 ～ 調理編 ～

人気の献立「カレーライス」ができるまでを紹介します。



野菜は流水で3回洗い、汚れや異物を取り除きます。



できあがり♪



学年にあった量を計量、食缶に注ぎ分けます。



献立に合わせて食材を切りそろえます。



小麦粉をから炒りし、ルーを作ります。



十分に加熱されているか確認します。

1月24～30日は学校給食週間です  
～ 北九州市の給食の移り変わり ～

昭和17年ごろ

みそ汁のみの給食が始まる



昭和62年ごろ

手作りのルーやだしを使った給食へ



昭和26年

週5日制の完全給食の開始



平成20年ごろ

アルマイトからPEN食器へ



昭和46年

脱脂乳粉から牛乳へ



現在の給食



昭和57年

主食がパンだった給食に米飯が加わる



バラエティ豊かな給食を提供しています。

- ・地場産物の活用
- ・児童生徒考案の献立
- ・郷土料理や行事食 など

## レシピコンクール入賞献立



### だいこんのとりスープ

にしやま さくら

昨年度 戸畑中央小学校(6年) 西山 咲良さん 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

豚ひき肉	60g	しょうゆ(こいくち)	小さじ2/3
しょうが	少々	鶏がらスープのもと	小さじ3
サラダ油	小さじ1/2	〈水溶き片栗粉〉	
たまねぎ	80g	片栗粉	小さじ1
にんじん	40g	水	小さじ2
だいこん	180g	ごま油	少々
みずな	50g	水	440ml
干しいたけ	2g	塩・洋こしょう	少々

【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、だいこんは短冊切り、みずなは3cmに切る。干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、豚ひき肉を炒める。
- ③ 湯を入れ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこんを入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、鶏がらスープのもとを入れ、調味し、煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、みずなを加えて煮る。
- ⑥ ごま油を加えて混ぜる。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

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。