



2月は、体を温める働きのある根菜を使った献立を取り入れています。また、節分にちなんだ献立を取り入れ、厄除けや健康を願う風習を知らせます。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	曜	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
1	木	<p>小学生レシピ コンクール献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 【新】こおり豆腐のはっぱうさい あげギョーザ</p>	<p>★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら</p>	<p>☆ぎゅうにゅう こおり豆腐 うずらたまご ギョーザ てんぷら</p>	<p>にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ</p>	661	22.2	21.8
						ひとくちメモ		
						肉の代わりに、たんぱく質を多くふくむ「凍り豆腐(こおり豆腐)」を使ってヘルシーに仕上げた、いつもとひと味ちがった八宝菜です。		
2	金	<p>てまきごはん ぎゅうにゅう かすじる せつぶんまめ</p> <p>行事食 節分</p>	<p>★ごはん ごま あぶら さとも さけかす</p>	<p>☆ぎゅうにゅう やきのり しらすばし ぶたにく みそ せつぶんまめ</p>	<p>にんじん たかなづけ ★かつおな ★radish(だいこん)</p>	589	22.7	15.2
						節分には、「おには外、福は内」と豆をまき、おにと呼ばれる、悪い出来事や病気などの災いをはらいます。		
5	月	<p>コッペパン ぎゅうにゅう とうふのクリームに ドレッシングキャベツ</p>	<p>コッペパン マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン</p>	<p>☆ぎゅうにゅう けいにく とうふ だっしふんにゅう</p>	<p>にんじん たまねぎ ☆カリフラワー ★キャベツ パインアップル(かん)</p>	621	30.3	24.7
						豆ふのクリーム煮に使われているカリフラワーは、明治時代の初めに日本にやってきた野菜です。戦後、セロリやアスパラガスとともに広く知られるようになりました。		
6	火	<p>ごはん ぎゅうにゅう かんとうに あざりとやさしいごまあえ</p>	<p>★ごはん ★じゃがいも さんおんとう ごま</p>	<p>☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ うずらたまご あざりのつくだに てんぷら</p>	<p>にんじん ★radish(だいこん) こんにやく ★ほうれんそう ★キャベツ</p>	675	29.2	19.5
						あざりに多くふくまれる鉄分やビタミンB12は、全身へ酸素を運び役をする赤血球を作るために欠かせない栄養素です。		
7	水	<p>パン ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのケチャップに あおのりキャベツ とうふのちゅうかふうスープ</p>	<p>パン いちごジャム さとう あぶら でんぷん ごまあぶら</p>	<p>☆ぎゅうにゅう とりレバー あおのり ぶたにく とうふ</p>	<p>しょうが ★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ きくらげ</p>	614	30.4	21.9
						給食では、くさみの少ないトりのレバーを使い、ケチャップやソースで味付けして食べやすくしています。		
8	木	<p>ごはん ぎゅうにゅう だいこんいりほくほくとりにくじゃが なっとう もやしのごまざあえ</p> <p>野菜の日献立</p>	<p>★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま</p>	<p>☆ぎゅうにゅう けいにく なっとう かつおぶし</p>	<p>にんじん たまねぎ ★radish(だいこん) いとこんにやく ☆しろねぎ ☆もやし</p>	631	25.2	16.1
						だいこんは英語で「radish」と言います。若松区産のみずみずしいだいこんとじゃがいも、とり肉をじっくり煮こんだ肉じゃがを味わいましょう。		
9	金	<p>コストカリライス ぎゅうにゅう 【新】じゃがいものホットサラダ</p>	<p>★ごはん ひよこまめ レンズまめ オリーブあぶら ★じゃがいも あぶら ドレッシング</p>	<p>☆ぎゅうにゅう けいにく</p>	<p>トマト(かん) たまねぎ とうもろこし(かん)</p>	638	21.2	16.5
						じゃがいものホットサラダは、ゆでたじゃがいもと、油で炒めて甘みを引き出したたまねぎをいっしょにドレッシングで和えて作るポテトサラダです。		
13	火	<p>ごはん ぎゅうにゅう あじフライ キャベツのごまざいため とんこつはるさめスープ</p>	<p>★ごはん あぶら さとう ごま はるさめ</p>	<p>☆ぎゅうにゅう あじフライ やきぶた</p>	<p>★キャベツ にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし(かん) ★たけのこ</p>	655	23.3	19.2
						とんこつスープは、ぶたの骨と野菜などを長く煮こんで作る、のう厚なスープです。九州のラーメンに欠かせないスープとして親しまれています。		
14	水	<p>パン ぎゅうにゅう チョコだいがずクリーム ポテトリヨネーズ にくだんごとやさしいのスープ</p>	<p>パン チョコだいがずクリーム ★じゃがいも マーガリン</p>	<p>☆ぎゅうにゅう ミートボール</p>	<p>たまねぎ にんじん ★キャベツ ☆もやし</p>	590	20.7	24.7
						「リヨネーズ」は、フランスのリヨン地方の料理のことです。リヨン地方がたまねぎの産地であることから、たまねぎを多く使った料理にこの名が付けられました。		

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材

【新】=新献立

【保護者の皆様へ】



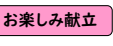
※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。

※ 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									
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ かきたまじる	★ごはん さんおんとう でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば みそ きざみのり たまご	しょうが ★キャベツ にんじん ★みずな たまねぎ ほししいたけ	652	29.2	21.5	さばのあぶらに多くふくまれているEPAやDHAには、血液の流れを良くして、集中力や記憶力を高める働きがあります。
16	金	ライおぎパン ぎゅうにゅう ビーンズシチュー やさしいアーモンドいため	ライおぎパン しろいんげんまめ ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン アーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう しらすばし	にんじん たまねぎ ★こまつな ★キャベツ	634	26.8	25.0	ライおぎパンは、ドイツやロシアなどの寒い地域でよく食べられています。独特な香りと酸味が特徴です。
19	月	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ ひじきのいために かぶのみそしる	★ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さんおんとう ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう わかさぎ(こもち) だいち ひじき あつあげ みそ てんぷら	にんじん ★こまつな ★かぶ	616	22.8	17.7	かぶは、小倉南区で収穫されたものを使っています。新鮮でおいしい地元の野菜を味わいましょう。
20	火	ごはん ぎゅうにゅう 【新】とうふチゲ ヤンニョムいため 【新】ミョルチポックム 	★ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら さとう アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ けいにく いりこ	☆にら ★キャベツ しょうが ★radish(だいこん)	679	29.7	20.2	ミョルチポックムは、甘辛い味付けの韓国風のいりこの佃煮です。韓国語でミョルチは、ちりめんじゃこやいりこといった「小魚」、ポックムは「いためる」という意味です。
21	水	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう おやこうどん にんじんシリシリ バナナ	ちいさいくろざとうパン かんめん あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご かまぼこ まぐろあぶらづけ	にんじん ★こまつな たまねぎ バナナ	589	25.1	17.7	バナナは、エネルギーやビタミン、食物せんいが多くふくまれています。皮をむくだけで手軽に食べることができるため、スポーツをする時の栄養補給にぴったりの果物です。
22	木	ごはん ぎゅうにゅう コロコロチキンなんばん ブロッコリー キャベツとだいこんのホットスープ 	★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら タルトソース	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン	★ブロッコリー にんじん たまねぎ ★radish(だいこん) ★キャベツ	688	24.7	25.3	若松区で収穫されたブロッコリーは、新鮮な内に各学校へ届けられています。よくかんで、地元のブロッコリーを味わいましょう。
26	月	カレーライス(おぎごはん) ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★おぎごはん ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく はっこうにゅう	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース みかん(シロップづけ) パイナップル(かん) おうとう(かん)	681	19.8	16.7	かくし味のりんごで甘みを加え、調理士さん手作りのカレールーで風味豊かに仕上げることで、給食のカレーのおいしさのひけつです。
27	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう ミートソーススパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ	ちいさいキャロットパン スパゲッティ さとう でんぷん オリーブあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいち	にんじん トマトピューレ たまねぎ グリーンピース ★キャベツ とうもろこし(かん)	594	24.6	20.6	オリーブの実をしぼって作るオリーブ油は、ギリシャやイタリアなどの地中海に面した地域で多く使われています。
28	水	にしよくごはん ぎゅうにゅう おおばしゅんぎくのみそしる とうにゅういちごだいふく	★ごはん さとう ごま あぶら ★じゃがいも とうにゅういちごだいふく	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご あつあげ みそ	★おおばしゅんぎく ★radish(だいこん)	725	24.8	24.8	北九州市の特産野菜の大葉春菊(おおばしゅんぎく)は、苦みが少なく葉がやわらかいので、生でもおいしく食べることができます。
29	木	コッペパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう わふうサイコロステーキ こぶきいも コンソメスープ  ミニあまおういちごゼリー	☆コッペパン さとう あぶら マーガリン ★じゃがいも ミニあまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく あおのり	たまねぎ ☆セロリー ☆しめじ りんご にんじん ★ほうれんそう ★キャベツ	641	22.2	26.3	給食の和風サイコロステーキは、角切りの牛肉を、たまねぎやしめじ、セロリー、りんごと一緒にやわらかくなるまでじっくり煮こんで作っています。

	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	643	24.7	20.8	355	89	2.8	292	0.49	0.58	30	6.0	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





「安全で安心」な給食を届けるために、衛生管理について十分な知識や技術を身に付けた調理員が、万全の注意を払って調理作業を行っています。



水質検査の実施

1日2回、給食を調理する前と後に、使用する水道水の水質(残留塩素、味、匂い)を検査します。



手洗い・消毒の徹底

調理員は、作業にとりかかる前、食品を触った後、作業の変わり目等、適切なタイミングで手洗いと消毒をします。



容器・器具の使い分け

食材によって容器や器具を使い分け、食材についている菌や汚れが広がるのを最小限に抑えます。

包丁やまな板を殺菌する「包丁まな板殺菌庫」



消毒機器の使用

調理器具類は専用の機械で清潔に保管します。

### 給食献立アンケート結果

昨年度、北九州市の小学5年生(現・6年生)に給食アンケートを実施しました。好きな魚の献立ベスト5を紹介します。

- 1位 さばのみそ煮
- 2位 ししゃもフライ
- 3位 ふぐのから揚げ
- 4位 青のりいりこ
- 5位 あじフライ



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。

### レシピコンクール入賞献立



#### 凍り豆腐の八宝菜

ふくしま よしの

昨年度 戸畑中央小学校(6年) 福嶋 美乃 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

凍り豆腐(細切り)	20g
てんぷら	40g
たまねぎ	130g
にんじん	70g
キャベツ	190g
ブロッコリー	80g
うずら卵(水煮)	8個程度
サラダ油	大さじ1/2

A	オイスターソース	小さじ1
	中華スープのもと	小さじ1/2
	しょうゆ(こいくち)	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	酒	小さじ1
	ごま油	少々
	塩・洋こしょう	少々
	〈水溶き片栗粉〉	
	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ2

【作り方】

- ① てんぷら、たまねぎ、キャベツは短冊切り、にんじんは3mmいちよう切りにする。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。凍り豆腐はぬるま湯でもどし、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、てんぷら、キャベツを入れ、炒める。
- ③ Aで調味し、凍り豆腐、ブロッコリー、うずら卵を入れ、炒める。
- ④ 水溶き片栗粉を入れ、炒める。
- ⑤ 塩・洋こしょうで味をととのえる。
- ⑥ ごま油を加えて混ぜる。



### 食とSDGs

#### SDGs(持続可能な開発目標)3

「すべての人に健康と福祉を」



2月は全国生活習慣病予防月間です。学校給食は、子どもの成長に必要な栄養素がバランスよくとれるよう計算されており、学年に応じた一人分の食事量の目安が学べるようになっています。

毎日の給食で食に関する知識や食を選択する力を身に付け、生活習慣病を予防しましょう。

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。