

令和4年10月分小学校給食献立表

北九州市教育委員会
(門司・小倉北・小倉南)



10月は、秋に収穫した新米や食材を取り入れ、秋の味覚を知らせます。
また、目の愛護デーにちなんで、目によい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	こ ん だ て		ざ い り よ う			ひとくちメモ	エネルギー	たんぱく質	ししつ
	主食	牛乳	お か ず	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
3月	ごはん	○	さかなとだいずのみそがらめ ごもくスープ	★ごはん こむぎこ でんぶん さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さかなかくぎり(ホキ) だいず みそ かまぼこ	にんじん ★こまつな しょうが はくさい きくらげ	637	25.5	19.2
4火	パン	○	シーフードチャウダー ひよこまめのサラダ	パン じゃがいも こむぎこ ひよこまめ さとう あぶら マーガリン ごま	☆ぎゅうにゅう ベーコン いか えび だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし ☆キャベツ	698	28.0	25.9
5水	みぎごはん	○	ビビンバふうどんぶり あいのしまさんわかめとうふのスープ ぶどうゼリー <small>お楽しみ献立</small>	★むぎごはん さとう ぶどうゼリー あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とうふ ★わかめ	★こまつな しょうが ☆もやし たまねぎ ねぎ ☆えのきだけ	703	24.4	23.5
6木	パン	○	ブルーベリージャム レパアのケチャップに こふきいも ワンタンスープ <small>目の愛護デー献立</small>	パン ブルーベリージャム さとう じゃがいも ワンタנםん	☆ぎゅうにゅう とりレバー かまぼこ あおのり	にんじん しょうが たまねぎ はくさい きくらげ	604	27.8	18.6
7金	ごはん	○	ひじきふりかけ おやこに キャベツとこまつなのじゃこいため	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご ひじきふりかけ しらすばし	にんじん ★こまつな たまねぎ ねぎ ☆キャベツ	666	26.3	20.4
11火	はいがパン	○	スライスチーズ ブラートカルトツフェルン アイントプ <small>サッカー・ワールドカップ献立(ドイツ)</small>	はいがパン じゃがいも しろいんげんまめ マーガリン オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー ベーコン スライスチーズ	にんじん トマト(かん) たまねぎ ☆キャベツ	660	25.1	28.4
12水	ごはん	○	あじフライ キャベツとにんじんのごまあえ なめこのみそしる	★ごはん さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう あじフライ とうふ みそ	にんじん ☆キャベツ なめこ だいこん ねぎ	646	23.6	19.1
13木	ちいさい コッペパン	○	いちごマーガリン やきうどん <small>焼うどんの日献立</small> いりことだいずのからめあえ	ちいさいコッペパン かんめん さとう いちごマーガリン あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし いりだいず いりこ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ ねぎ	646	28.9	23.0
14金	ごはん	○	ひじきのまぜごはん かきたまじる アーモンドいりこ	★ごはん さとう きりふ でんぶん ごま あぶら アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう ベーコン たまご しらすばし ひじき	にんじん ★こまつな ☆みずな たまねぎ	610	22.4	18.8
17月	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものふくめに なっとう いそかあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし きざみのり	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	662	24.9	16.2
18火	くろざとうパン	○	マーガリン ふかしいも にくだんごとうずらたまごのスープ	くろざとうパン さつまいも はるさめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう ミートボール うずらたまご	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ きくらげ	623	20.3	23.5
19水	ごはん	○	さばのしょうがに ほうれんそうとしめじのあえもの あつあげのみそしる <small>食育の日 和食献立</small>	★ごはん さんおんとう さとう じゃがいも	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	★ほうれんそう しょうが ☆しめじ ☆キャベツ	697	30.5	22.2
20木	ライむぎパン	○	グリーンシチュー アーモンドサラダ <small>野菜の日献立</small>	ライむぎパン 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	にんじん ★こまつな たまねぎ しめじ とうもろこし(ホールかん) ☆キャベツ	652	24.5	26.3
21金	ごはん	○	きびなごのかばやき さつまじる みかん <small>南九州市交流献立</small>	★ごはん でんぶん こむぎこ さとう さつまいも あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく みそ blue sprat(こもち)	にんじん しょうが だいこん ごぼう こんにやく ねぎ ほししいたけ ☆みかん	636	23.0	13.7
24月	ごはん	○	あじつけのり はっぼうさい こおりどうふのふくめに	★ごはん でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら うずらたまご こおりどうふ あじつけのり	にんじん たまねぎ ☆キャベツ きくらげ ねぎ	633	24.5	18.8
25火	ナン (はんまんにんご)	○	ビーンズカレー かんてんいりミックスフルーツ	☆ナン ミックスビーンズ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう あいびきにく かんてん(かん)	にんじん たまねぎ りんご ほしぼう パイン(かん) おうとう(かん) みかん(かん)	642	20.9	20.8
26水	ごはん	○	とうふいりちゅうかふうにも やしのごまぜあえ あさりのつくだに	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ 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 ★たけのこ ☆もやし きくらげ	656	28.7	19.3
27木	ちいさいパン	○	りんごジャム ぶたにくうどん やさいのアーモンドいため ムース	ちいさいパン りんごジャム かんめん さとう ムース アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	★こまつな ねぎ たまねぎ ☆キャベツ	663	25.3	22.0
28金	ごはん	○	くりごはん <small>カミカミ献立</small> じゃこだんごじる スイートポテト	★ごはん さとう スイートポテト くり	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ふんわりじゃこだんご とうふ	にんじん ★みずな ほししいたけ ☆しめじ いとこんにやく たまねぎ はくさい	639	21.2	15.3
31月	ごはん	○	さけふりかけ かんとくに わかめとキャベツのごまぜあえ	★ごはん さとも さんおんとう さとう ごま	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ けいにく あつあげ てんぷら うずらたまご ★わかめ	にんじん だいこん こんにやく ☆キャベツ	658	27.1	19.5

	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	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
月 平 均	652	25.1	20.7	373	99	2.9	630	0.51	0.59	30	4.8	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

【保護者の皆様へ】

- ※ はしは、毎日持参させてください。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にさせておいてください。
 - ※ ★=市内産の食材 ☆=県内産の食材
- 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。

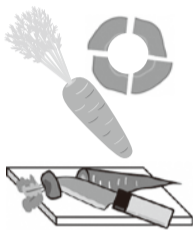
～みんなで食育を進めましょう～

野菜を食べよう！～野菜でエコ～

環境問題が注目されている中で、家庭から出るごみのうち、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)を減らす事が重要になってきています。食べられるところは捨てない工夫をして、食べ物や資源の大切さについて今一度見つめ直しましょう。

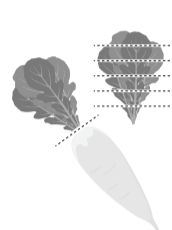
調理をする時に、野菜の捨てる部分を少なくする工夫を紹介します。毎日食べている野菜の使い方を見直して、食品ロスを出さない工夫をしてみましょう。

にんじん



皮をむかず、ヘタは薄く切り落とし、ヘタの周りも使う。きんぴらや炒め物、漬物などにする。

だいこん



よく洗って、皮はきんぴらや漬物などに、葉はふりかけなどにする。

キャベツ



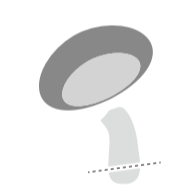
芯を切り取り、みじん切りや細切りにし、サラダや炒め物などにする。

しょうが



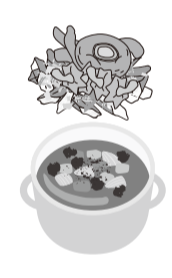
よく洗って、皮ごと肉料理や魚料理の下味などに使う。

しいたけ



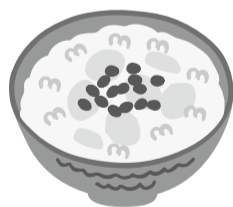
石づきのみ薄く切り落とす。軸は薄切りやみじん切りにし、肉団子や魚のすり身などに混ぜる。

野菜のくず



野菜くずを使い、スープやみそ汁のだし汁を作る。

カミカミ献立 (脳の発達)



「栗ご飯」

食べ物をよくかんで食べると、脳に流れる血液の量が増えて、脳が刺激され、記憶力や集中力が高まる効果があります。

今月のカミカミ献立は、秋が旬の栗やしめじが入った「栗ご飯」です。



SDGs(持続可能な開発目標) ～地産地消で環境や資源を守ろう～



地産地消とは、その地域で生産された様々な農林水産物を、その地域で消費することです。

地元で農林水産物を消費することで、海洋資源や陸の資源の保護につながります。また、運搬によって発生する二酸化炭素(CO₂)の削減にもつながります。

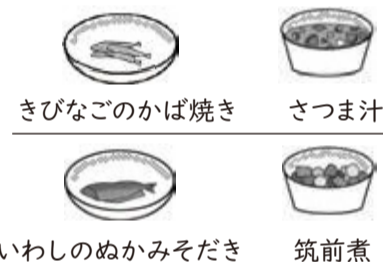
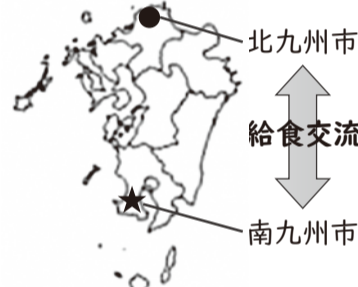
環境や資源を守るためにも、積極的に地元の食材を食べましょう。



※北九州市は、「SDGs未来都市」に選定されています。

南九州市交流献立

南九州市は、鹿児島県南部に位置し、さつまいも、お茶、鶏肉などが特産です。また、きびなごなど海の幸も豊富にとれます。今月の給食には、南九州市の給食で親しまれている「きびなごのかば焼き」と、南九州市産のさつまいもを使った「さつまいも汁」が登場します。



おうちで給食!



ほうれんそうとしめじの和え物

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

ほうれんそう 120g
しめじ 40g
砂糖 小さじ1弱
しょうゆ(こいくち) 小さじ1強

【作り方】

① ほうれんそうは3cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
② しめじはゆでる。
③ 調味料を合わせ、ほうれんそうとしめじを和える。

学校給食の献立や朝ごはん、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。また、過去のレシピコンクールに入賞した献立の紹介もしています。ぜひご活用ください。

北九州市学校給食レシピ集

検索



給食に使用する食材の価格高騰への対応について(お知らせ)

いただきます!



新型コロナウイルス感染症やウクライナ危機など様々な社会情勢による物価の上昇で、小麦や油、野菜、加工品等、給食に使用する食材も急激に価格が高騰し、献立にも大きな影響が出ています。

北九州市では、コロナ禍における保護者負担の軽減を図る観点から、給食に使用する食材価格の高騰分について、給食費を据え置くとし、そのための経費を令和4年6月議会に補正予算として計上しました。これにより、今後も地産地消の推進やバラエティ豊かでおいしい給食の提供に努めます。