

令和4年12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)



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	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	しじつ
	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
1木	せわりパン	○	フィッシュフライサンド トマトクリームスープ アーモンドいりこ	せわりパン ★じゃがいも こむぎこ あぶら アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン だっしふんにゅう	にんじん ★ブロッコリー トマト(かん) ★キャベツ たまねぎ	685	28.9	27.2
2金	ごはん	○	ひじきふりかけ おやこに あさりとやさいのごまあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご あさりのつくだに ひじきふりかけ	にんじん さやいんげん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ	697	29.7	22.1
5月	ごはん	○	はっぼうさい だいずいりあおりのりりこ	★ごはん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか てんぷら うずらたまご いりだいず いりこ あおりの	にんじん たまねぎ ★たけのこ ★キャベツ きくらげ しろねぎ	634	29.0	17.1
6火	ライ麦パン	○	かぶのクリームシチュー ひよこまめのサラダ <small>野菜の日献立</small>	ライ麦パン 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 けいにく まぐろスープに だっしふんにゅう	にんじん ★ブロッコリー ★turnip たまねぎ ☆しめじ ★キャベツ	635	27.0	24.4
7水	ごはん	○	かんもんかいきょうたこのまぜごはん かきたまじる <small>カミカミ献立</small> みかん	★ごはんさんおんとう きりふ でんぶん	☆ぎゅうにゅう ★かんもんかいきょうたこ あぶらあげ たまご	さやいんげん にんじん ★かつおな ★だいこん いとこんにやく たまねぎ ☆みかん	580	23.4	13.2
8木	パン (ほんまごま)	○	ハンバーグのケチャップに キャベツソース ロマネスコのスープ <small>お楽しみ献立</small> りんごゼリー	☆パン さとう ★じゃがいも りんごゼリー あぶら	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん ★キャベツ たまねぎ ★ロマネスコ	615	26.0	21.0
9金	ごはん	○	わかめふりかけ ふぐのたつたあげ <small>関門交流給食</small> けんちょう	★ごはん でんぶん さとも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ふぐ しめどうふ あぶらあげ わかめふりかけ	にんじん ★こまつな しょうが ★だいこん こんにやく	656	27.9	20.0
12月	ごはん	○	さばのごまに ゆかりあえ もずくのみそしる	★ごはんさんおんとう ごま	☆ぎゅうにゅう さば とうふ みそ もずく	しそこ にんじん ★みずな しょうが ★キャベツ たまねぎ	671	28.6	22.4
13火	キャロットパン	○	ファバーダ ツナサラダ とうにゅうパンナコッタ	キャロットパン ★じゃがいも しろいんげんまめ とうにゅうパンナコッタ あぶら	☆ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ グリーンピース ★キャベツ	704	24.5	31.9
14水	ごはん	○	やきのり ジャチャンどうふふうあつあげのいためもの ナムル	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう あいびぎにく あつあげ やきのり	にんじん ★こまつな たまねぎ ★たけのこ きくらげ ☆もやし	625	24.3	20.3
15木	パン	○	ソフトチーズ レバーのパーベキューソースあえ ちゅうかスープ あまおういちごのタルト	パン さとう あまおういちごのタルト あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー かまぼこ うずらたまご ソフトチーズ	にんじん りんご かぼすかじゅう ☆はくさい たまねぎ きくらげ	738	32.4	33.8
16金	おきごはん	○	ぎゅうにくどんぶり のっぺいじる かぼちゃプリン	★おきごはん さとう さとも でんぶん かぼちゃプリン あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	にんじん ★ほうれんそう たまねぎ いたこんにやく ★だいこん しろねぎ	657	19.9	19.4
19月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため はくさいのゆずかあえ かぼちゃだんごじる <small>行事食 冬至献立</small>	★ごはん さとう でんぶん こむぎこ さとも あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	にんじん かぼちゃ しょうが たまねぎ ☆はくさい ゆずかじゅう ★だいこん ☆しめじ しろねぎ	620	23.1	15.1
20火	ごはん	○	だいこんのべっこうに なっとう いわしだんごのすましじる	★ごはんさんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし いわしミニボール	にんじん ★おおばしゅんぎく ★だいこん たまねぎ ☆えのきだけ ほしいたけ	631	26.8	16.4
21水	ちいさいパン	○	あまおういちごジャム きつねうどん やさいのアーモンドいため	パン あまおういちごジャム かんめんさんおんとう アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう あぶらあげ ★わかめ しらすばし	にんじん ★こまつな たまねぎ しろねぎ ★キャベツ	593	22.6	20.6
22木	ごはん	○	カレーライス ヨーグルトサラダ	★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 ぶたにく はっこうにゅう	にんじん たまねぎ りんご みかん(かん) おうとう(かん)	650	18.0	16.4

	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	649	25.8	21.3	383	104	3.1	331	0.51	0.60	28	5.6	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

【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。

【12月の給食指導目標】 給食時の話題

- ※ 食事中の会話は食事を楽しくするものですが、今は新型コロナウイルス感染症予防のため、給食時間は静かに過ごしましょう。
- ◆ 校内放送がかかっている時は静かに聞きましょう。
- ◆ 席を立ったり、ふざけたりせず、落ち着いて過ごしましょう。



～みんなで食育を進めましょう～

野菜を食べよう！～野菜で風邪予防～

寒さが厳しい冬は、細菌やウイルスから体を守るための免疫力や抵抗力を高めることが大切です。冬野菜には、体を温めるものや風邪予防に効果のあるビタミン豊富なものが多くあります。

体を温める野菜

水分の少ない根菜類や、辛味成分を含む野菜は、体を温める働きがあります。(れんこん・かぶ・ねぎなど)

★今月のおすすめ献立★



かぶの
クリームシチュー

体を守る野菜

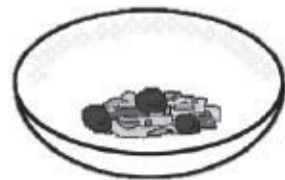
ビタミン C やカロテンを多く含む野菜は、のどや鼻などの粘膜を健康に保ったり、ウイルスに対する抵抗力を高めたりする働きがあります。(ブロッコリー・ロマネスコ・大葉春菊など)

★今月のおすすめ献立★



ロマネスコの
スープ

カミカミ献立 (がんの予防)



「関門海峡たこの
混ぜご飯」

食べ物をよくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食べ物の発がん性を抑えます。今月のカミカミ献立は、「関門海峡たこの混ぜご飯」です。

給食で地産地消



～北九州市の地場産物を味わおう～



大葉春菊



<北九州市の大葉春菊>

大葉春菊は、品種改良によってできた北九州ではおなじみの野菜です。カリウム、鉄分、ビタミン A、食物繊維などが豊富です。

アクや苦みが少ないのが特徴で、食べやすい野菜です。給食では、みそ汁や和え物に使われています。

～学校給食・関門交流の日～

学校給食では、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。北九州市では昨年度に引き続き、下関市の郷土料理である「けんちょう」が登場します。

「学校給食・関門交流の日」を通して、互いの地域の特色を知り、郷土を大切に作る心が育まれていくことを願っています。



北九州市と下関市を結ぶ関門橋



【けんちょう】

だいこんやにんじんの野菜と、くずした豆腐を、しょうゆや砂糖で味付けした料理です。

おうちで給食

かぶのクリームシチュー

【材料】4人分

鶏肉	80g
にんじん	80g
かぶ	160g
たまねぎ	180g
ブロッコリー	40g
しめじ	40g
サラダ油	小さじ1
〈ホワイトルーの材料〉	
小麦粉	大さじ1強
バター	12g
牛乳	160ml
脱脂粉乳	大さじ1
ぬるま湯	大さじ1
ワイン(白)	小さじ1
コンソメスープのもと	小さじ1強
水	140ml
塩・洋こしょう	少々

※家庭向けに作り方をアレンジしています。



【作り方】

1. ホワイトルーの作り方。
(1) 小麦粉はふるっておく。
(2) 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え、弱火で炒める。
(3) ダマにならないように、牛乳を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。
2. 鶏肉は5mm幅、にんじんは1cmちょう切り、かぶは2cm角切り、たまねぎは1.5cm角切り、しめじは石づきを落とし、ほぐす。
3. ブロッコリーはひとくち大に切り、さっとゆでる。
4. サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
5. たまねぎ、にんじんを入れ炒め、湯を入れ煮る。
6. あく、油をとり、かぶ、コンソメスープのもとを入れ煮る。
7. 野菜が煮えたらホワイトルー、ぬるま湯でとろした脱脂粉乳を入れ煮込む。
8. ブロッコリーを入れ煮る。
9. ワインを加えて煮て、塩、こしょうで味をととのえる。

