



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	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 とうもろこし(かん)	630	27.1	23.8
						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。		
11	木	ツナそぼろごはん ぎゅうにゅう こうはくなます しらたまごずに 行事食 鏡開き	★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
						もちは、英語で「rice cake」と言います。1月11日の鏡開きには、お正月にお供えた鏡もちをおろして食べ、1年間の健康を願います。		
12	金	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	22.8	14.0
						その昔、いわしを田んぼの肥料にしたところたくさんお米が収穫できたことから名付けられた田作りは、豊作を願うおせち料理です。		
15	月	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 カミカミ献立	★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
						合馬産たけのこは、豊かな風味と歯ざわりのよさが特ちょうで、最高級のたけのことして全国的にも知られています。		
16	火	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 お楽しみ献立	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
						ホキは、ニュージーランド近海に生息する深海魚です。ホキという名前は、ニュージーランドの公用語の一つのマオリ語での呼び名です。		
17	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 むらくもじじる みかん	★ごはん さんおんとう 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
						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。		
18	木	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
						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。		
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 食育の日 和食献立	★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
						だぶは、もともと筑前煮(ちくぜんに)を作る時に残った野菜の切れ端を利用したまかない料理でした。今では、お祝い事でよく食べられています。		

★=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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
22	月	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
23	火	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 だいこんのとろりスープ	パン ココアクリーム さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	☆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
24	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのぬかみそだき おぼしゅんぎくちキャベツのごまあえ あいのしまさんわかめのみそしる	★ごはんさんおんとう 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	★おぼしゅんぎく にんじん ★キャベツ たまねぎ	639	27.9	19.4
25	木	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
26	金	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いりミックスフルーツ	★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
29	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 グリンピース	637	27.1	23.1
30	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうにはるさめのごまざあえ 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 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 きくらげ ★キャベツ とうもろこし(かん)	659	27.6	19.4
31	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 しろいんげんまめ しろはなまめ ★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 グリンピース パナナ	715	29.4	22.7

	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

脱脂粉乳から牛乳へ



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。