毎月19日は食育の日

北九州市教育委員会
(門司・小倉北・小倉南)

令和6年4月分中学校給食献立表

4月は、新学年を迎えて、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立を取り入れ、楽しく食べることができるようにしています。

※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	曜	献立	材料 おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ひとくちメモ
12	金	牛肉のしぐれ煮どんぶり	牛肉			★たけのこ 糸こんにゃく しょうが ☆キャベツ	★ご飯 砂糖	油	796	23.3	18.4	八幡西区の日本食「御料理まつ山」の店主が考案した「牛肉のしぐれ煮どんぶり」で、みなさんの進級をお祝いします。
		牛乳		☆牛乳								
		白玉すまし汁	かまぼこ		にんじん ★小松菜	★たまねぎ	白玉もち					
		パインアップル(缶)				パインアップル(缶)						
15	月	ご飯					★ご飯		797	24.0	26.6	ししゃもには、丈夫な骨や歯をつくるもとになるカルシウムが多く含まれています。よくかんで味わいましょう。
		牛乳		☆牛乳								
		ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(子持ち)				油				
		栄養満点!小松菜ひじきの炒め煮(ごまいり)	油揚げ	しらす干し ひじき	にんじん ★小松菜		三温糖	ごま 油 ごま油				
		春キャベツのみそ汁	みそ		にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ	じゃがいも					
16	火	ご飯					★ご飯		855	30.3	25.4	寒い冬を越して育ち、初春に収穫される「新にんじん」は、通常よりも柔らかくて甘味が強く、みずみずしいのが特徴です。
		牛乳		☆牛乳								
		さけふりかけ	さけふりかけ									
		【新】新にんじんのホワイトシチュー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳 シュレットチーズ	にんじん	★たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン				
		いろどり豆サラダ	まぐろスープ煮		にんじん	☆キャベツ	ミックスビーンズ 砂糖	ごま 油				
17	水	ご飯					★ご飯		744	30.5	20.6	昆布とかつお節のだしがきいたかきたま汁には、小倉南区で採れたみずなを使っています。
		牛乳		☆牛乳								
		切り干しだいこんと厚揚げのうま煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	切り干しだいこん	三温糖	油				
		青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油				
		かきたま汁	卵		にんじん ★みずな	★たまねぎ 白ねぎ	でん粉					
18	木	パン					パン		835	35.9	35.1	世界を旅する給食のスタートです。パリオリンピックに向けて、聖火の灯るギリシャを出発地とし、ギリシャのサラダとスープを取り入れています。
		牛乳		☆牛乳								
		チョコ大豆クリーム						チョコ大豆クリーム				
		レバーのケチャップ煮	鶏レバー			しょうが	砂糖					
		【新】ラハノサラタ				☆キャベツ とうもろこし		オリーブ油				
		【新】レヴィシアスーパ	ベーコン		にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ	ひよこ豆 じゃがいも					
19	金	ご飯					★ご飯		763	32.3	22.2	主菜は、春が旬の鰆(さわら)を、西京みそという京都の甘い白みそに漬け込んで焼いた料理です。
		牛乳		☆牛乳								
		鰆の西京焼き	鰆西京焼き									
		キャベツとにんじんのごま和え			にんじん	☆キャベツ	砂糖	ごま				
		藍島産わかめのみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ	★小松菜	★たまねぎ						
22	月	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	★たまねぎ apple(りんご) とうもろこし	★ご飯 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン	879	25.6	23.3	海そうから固める成分を取り出した「アガー」という凝固剤を使って、給食で初めて手作りのミックスフルーツゼリーが登場します。お楽しみに!
		牛乳		☆牛乳								
		トマトオムレツ	トマトオムレツ									
		【新】手作りミックスフルーツゼリー				みかん(シロップ漬け) 黄桃(缶) パインアップル(缶)	砂糖					
23	火	小さいパン(県産小麦粉)					☆パン		847	35.4	34.8	ミートソーススパゲッティのソースは、ひき肉とたまねぎをじっくり炒めて煮込み、旨味と甘味を引き出して作っています。
		牛乳		☆牛乳								
		ソフトチーズ		ソフトチーズ								
		ミートソーススパゲッティ	豚ひき肉		にんじん トマトピューレ	★たまねぎ グリンピース	スパゲッティ 砂糖 でん粉	油				
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	☆キャベツ		ノンエッグマヨネーズ				

進級お祝い献立 シェフの北キュー 三ツ星献立

カミカミ献立

野菜の日献立

ワールドツアー2024 (ギリシャ)

食育の日 和食献立

お楽しみ献立

★＝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	献立	材料 おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ひとくちメモ
24	水	麦ご飯					★麦ご飯		873	33.0	21.2	1年を通して食べられるあさりは、春と秋に旬を迎えます。旬のあさりは、身がふっくらとして旨味成分が増しています。
		牛乳		☆牛乳								
		豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	★たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油				
		納豆<しょうゆ>	納豆									
		あさりと野菜のドレッシング和え	あさりの佃煮		にんじん	☆キャベツ		油				
25	木	減量ご飯					★ご飯		746	24.4	18.5	「浦上（うらかみ）そぼろ」の「そぼろ」とは、材料を細かく切って炒めることの長崎の方言「おぼろ」が「そぼろ」に変化し、浦上地区に伝えられたことが、名前の由来です。
		牛乳		☆牛乳								
		皿うどん<揚げめん>	豚肉		にんじん	☆キャベツ きくらげ　白ねぎ	揚げめん でん粉	油　ごま油				
		シューマイ	シューマイ									
		【新】浦上そぼろ	てんぷら		にんじん	ごぼう　☆もやし 糸こんにゃく	砂糖	油				
26	金	ご飯					★ご飯		867	42.0	28.9	ごまには、人間に必要な栄養素がギュッと詰まっています。給食では、風味が増し、栄養素が吸収されやすいすりごまを使用しています。
		牛乳		☆牛乳								
		鶏肉のソテー	鶏肉				小麦粉	油				
		いり豆腐	鶏肉　卵 しめ豆腐		にんじん ほうれんそう	★たまねぎ	三温糖	油				
		もやしのごま酢和え			にんじん	☆もやし	砂糖	すりごま				
30	火	パン					パン		853	37.2	30.9	チョコレートに含まれるカカオマスには、ストレス軽減やリラックス効果がある他、高血圧や動脈硬化、老化の予防効果が期待できる成分も含まれています。
		牛乳		☆牛乳								
		ミックスジャム					ミックスジャム					
		ポークビーンズ	豚肉　大豆	粉末チーズ	にんじん	★たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油				
		野菜のアーモンド炒め			★小松菜	☆キャベツ		アーモンド　油				
		【新】チョコプリン					チョコプリン					

日本全国味めぐり（長崎県）

	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	821	31.2	25.5	429	136	3.9	486	0.68	0.68	38	8.8	2.7
給食の基準量	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5未満

家庭での食事に学校給食の献立表をご活用ください

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本とした栄養バランスのよい食事となるように、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1がとれるように献立を考えています。

子どもたちの健やかな発育のためには、朝・昼・夕それぞれの食事の栄養バランスが大切です。ご家庭での食事作りに、学校給食の献立表をぜひ活用してください。

毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、ご家庭での食事作りにご活用ください。

日々の栄養価を知らせます。

日	曜	献立	材料 おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ひとくちメモ
12	金	牛肉のしぐれ煮どんぶり	牛肉			★たけのこ　糸こんにゃく しょうが　☆キャベツ	★ご飯　砂糖	油	796	23.3	18.4	八幡西区の日本食「御料理まつ山」の店主が考案した「牛肉のしぐれ煮どんぶり」で、みなさんの進級をお祝いします。
		牛乳		☆牛乳								
		白玉すまし汁	かまぼこ		にんじん ★小松菜	★たまねぎ	白玉もち					
		パインアップル(缶)				パインアップル(缶)						

進級お祝い献立
シェフの北キュー
三ツ星献立

毎日の献立の材料を、体内での働きや栄養成分によって6つに分けて記載しています。ご家庭での食事の栄養バランスを整える際、食材選びの参考にしてください。

ひとくちメモでは、献立の特徴、食材の旬や栄養素、地場産物、月々の行事食など、「食」に関する情報をお知らせします。ご家庭でも、日々の話題にしてみてください。

【保護者の皆様へ】

令和６年度から「新しい学校給食」がスタートします！

これまで北九州市では、子ども達が心身の健全な発達や望ましい食習慣を習得できるよう、栄養バランスのとれたバラエティ豊かで魅力ある献立を提供してきました。令和6年度は、さらに学校給食の魅力向上に向けて以下のような内容に重点を置いて取り組んでいきます。

シェフの北キュー三ツ星献立

市内の有名料理人（和・洋・中）監修のスペシャル献立です。児童生徒に本物の味を体験させ、学校給食や毎日の食事への興味関心を高めます。

コラボ献立

市内栄養士養成大学とコラボレーションした、大学監修の献立です。栄養士の卵である学生の方々から新しい発想を取り入れます。

食育の日　和食献立

毎月１９日（休日の場合は前後の日）に実施します。日本型食生活の見本となる一汁二菜の献立で、和食のよさを伝えます。

ワールドツアー２０２４

旅をするように「世界各国の料理」を食べることを通して、豊かな国際感覚を育みます。

日本全国味めぐり

日本各地の「郷土料理」を味わうことで、日本の食文化を知り、大切にしていこうとする心を育みます。

レシピコンクール献立

児童生徒の意見や嗜好を献立に生かすため、平成２８年にスタートしました。提案された献立は、関係者による審査を経て、受賞作品を決定し、実際の給食献立として採用されます。

お楽しみ献立

野菜の日献立

行事食献立

カミカミ献立

この他にも、人気メニューやデザートを手作りしたり、既存の献立をリニューアルしたりするなど、残食の改善や子どもたちの嗜好を満たす献立が登場します。また、食物アレルギーや宗教上の理由で食べられない食材に配慮した献立や、市内で活躍する「食に関する専門家」と協力して魅力ある献立作成に取り組んでいきます。「新しい学校給食」の取組に、ぜひご期待ください！

シェフの北キュー三ツ星献立

レシピ考案者

八幡西区 「御料理まつ山」 店主
松山 照三さん

牛肉のしぐれ煮どんぶり

【材料】４人分

ご飯	4人分
牛肉	100g
たけのこ水煮	100g
しょうが	1片
サラダ油	小さじ2
砂糖	大さじ1強
みりん	小さじ1強
しょうゆ（こいくち）	大さじ1＋1/3
キャベツ	200g
しょうゆ（うすくち）	小さじ1/2

【作り方】

① キャベツは、せん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
② キャベツをうすくちしょうゆで和える。
③ たけのこは短冊切り、しょうがはみじん切りにする。
④ サラダ油を熱し、しょうが、牛肉を炒める。
⑤ たけのこを入れ、炒める。
⑥ 調味し、煮汁が少なくなるまで煮含める。
⑦ ご飯にキャベツをのせ、その上に牛肉をのせて盛り付ける。

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。

北九州市学校給食レシピ集　検索