

八幡西区の御料理「まつ山」店主 松山照三シェフに
考案していただいた、「鶏くわ焼き」を提供します。



松山 照三シェフ

日本には、「和食」という
すばらしい食文化があります。
給食で「和食」をたくさん
食べて、「和食」のすばらしさを
実感してほしいです。

7月に、松山シェフからアドバイスをいただきました！



「おもてなし
の心」で作る
ことが大切
です！

しっかり煮出して、
力強い「だし」に
しましょう！



鶏くわ焼き



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、白ねぎは5cmせん切り又は小口切りにする。鶏肉は、米粉をまぶす。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、鶏肉を炒める。
- ③ 調味し、炒める。
- ④ ねぎを加えて炒める。

【材料】 4人分	サラダ油	大さじ1
鶏肉 200g	砂糖	小さじ1弱
米粉 12g	酒	小さじ2強
しょうが 8g	みりん	小さじ2弱
白ねぎ 20g	しょうゆ(こいくち)	小さじ1と1/2

大学コラボ献立



九州栄養福祉大学



九州栄養福祉大学の学生のみなさん

辛いのが苦手な人やトマト
嫌いな人でも食べることが
できるよう、何度も試作を重ね、
さつまいもを入れて甘く食べや
すいカレーに仕上げました！

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

- ① カレールーをつくる。
(1) 小麦粉はふるっておく。
(2) (1)の小麦粉を弱火で焦がさないように褐色になるまで炒りする。
(3) カレー粉を加え、さらに炒る。
(4) 鍋にバターを溶かし、(2)を加えて炒め、水を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。
- ② しょうが、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。さつまいもは、1cm角切りにし、水にさらし、水気をきる。
- ③ サラダ油を熱し、しょうがを入れ、香りがでるまで炒める。
- ④ 豚ひき肉、ガーリックパウダー、カレー粉を入れ炒め、あく、油をとる。
- ⑤ たまねぎを入れ、よく炒める。
- ⑥ にんじん、トマト缶を入れ炒め、湯を入れ煮る。
- ⑦ あく、油をとり、コンソメスープのもと、さつまいもを入れ、煮る。
- ⑧ <A>で調味し、煮る。
- ⑨ カレールーを入れ、煮込む。
- ⑩ ローレルを加えて、煮る。
- ⑪ 塩で味をととのえる。
※トマト缶は、汁ごと使用します。

トマトのおんがえしカレー



【材料】 4人分		〈カレールーの材料〉	
豚ひき肉 80g		小麦粉 16g	
しょうが 4g		カレー粉 小さじ2	
カレー粉 少々		バター又はマーガリン 16g	
ガーリックパウダー 少々		水 適宜	
サラダ油 小さじ1		コンソメスープのもと 大さじ1/2	
たまねぎ 200g		はちみつ 大さじ1/2	
にんじん 80g	<A>	しょうゆ(こいくち) 小さじ1/2	
さつまいも 120g		ソース 小さじ1	
トマト缶 200g		ローレル 少々	
水 120ml		塩 少々	

【公式】北九州市学校給食Instagram始めました！

Instagramを通して、北九州市の学校給食に関するタイムリーな情報をお届けしています。
北九州市の学校給食の魅力を幅広くお伝えしていきます！



【保護者の皆様へ】 “おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

カラフルまぜご飯

栄養教諭賞 受賞

かじかわ たくま
昨年度 黒畑小学校6年 梶川 拓真さん 考案

栄養バランスを考え「まごわやさしい」の食材が全て入った混ぜご飯です。



【材料】4人分

ご飯	880g	干しいたけ	2g
しらす干し	12g	干しいたけのもどし汁	適量
えだ豆むき身	40g	みりん	小さじ2/3
さつまいも	90g	しょうゆ(うすくち)	小さじ2
塩わかめ	4g	黒ごま	小さじ1
にんじん	40g	塩	少々

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむかずに1.5cm角切りにし、水にさらす。塩わかめはよく洗い、水気をきり、1cm角切りにする。にんじんはせん切りする。干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。しらす干しはゆでる。
- ② Aと、材料がひたひたにつかるくらいの水を合わせ、煮立たせ、にんじん、しいたけを入れ、煮る。
- ③ さつまいもを入れ、煮る。
- ④ しらす干し、えだ豆、わかめを加えて、煮る。
- ⑤ 黒ごまを加えて混ぜる。

※できあがった具を、ご飯に混ぜて食べます。

辛くないタツリタン

JA北九賞 受賞

みやもと さつき
昨年度 門司中学校1年 宮本 咲葵さん 考案

ごま油の風味がよく、優しい味付けの韓国風の肉じゃがです。



【材料】4人分

鶏肉(角切り)	120g	白ねぎ	40g
ガーリック	少々	砂糖	小さじ1と1/3
サラダ油	小さじ2	しょうゆ(こいくち)	大さじ1
たまねぎ	130g	コチュジャン	大さじ1
にんじん	90g	酒	小さじ1
じゃがいも	240g	一味唐辛子	少々
キャベツ	190g	ごま油	小さじ1/3

【作り方】

- ① たまねぎは短冊切り、にんじんは1cmちょう切り、キャベツは3cm角切り、白ねぎは小口切りにする。じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらす。
- ② サラダ油を熱し、鶏肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツを入れ、炒める。
- ④ Aで調味し、白ねぎを入れ、炒める。煮えにくい場合は、水(分量外)を少量加える。
- ⑤ ごま油を加えて、混ぜる。

歯と口の健康 ～いい歯の日～

11月8日の「いい歯の日」にちなんで丈夫な歯をつくる食品を取り入れています。

また、よくかみ、よく味わって食べる習慣を身に付けることができるように、毎月1回「歯によい献立」を取り入れています。

歯と口を健康に保ち、元気に過ごしましょう。

いい歯の日献立

「かぼちゃのカレー
クリームシチュー」



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。