

10月は、秋に収穫した新米や食材を取り入れ、秋の味覚を知らせたり、月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたりします。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。



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しをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもの ふくめに なっとう(たれつき) 【新】あさりとやさいの ごまぜいため	★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 ぶたにく なっとう あさりのつくだに	にんじん さやいんげん たまねぎ ☆もやし ☆キャベツ	692	26.8	19.0
2	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム チーズいりスクランブルエッグ レンズまめのとうにゅうスープ	パン ミックスジャム あぶら マーガリン レンズまめ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご きざみチーズ ベーコン とうにゅう	★ほうれんそう どうもろこし にんじん たまねぎ ☆キャベツ	665	27.8	25.4
3	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あさりのつくだに あつあげのうまからスープ	★ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あさりのつくだに あつあげ ☆わかめ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	606	23.8	17.0
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ししやものてんぷら 【新】みたらしさといも つきみじる	★ごはん さといも さとう でんぷん あぶら しらたまこ	☆ぎゅうにゅう ししやものてんぷら(こもち)	かぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ	641	17.6	18.1
7	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム 【新】ツナのナポリタン クリスピーチーズポテト 【新】やさいの マスタードいため	パン チョコだいたずクリーム スパゲッティ あぶら オリーブあぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ふんまつチーズ	にんじん トマトピューレ バジル たまねぎ ☆しめじ どうもろこし ☆キャベツ	684	25.7	28.8
8	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ホキのコロコロ たつたあげ 【新】キャベツのかぼすあえ なめことあいのしまさん わかめのみそしる	★ごはん でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ホキ あつあげ みそ ☆わかめ	しょうが にんじん ☆キャベツ かぼすかじゅう たまねぎ なめこ	630	23.6	17.2
9	木	ちいさいパン (けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム やきうどん いりことだいたずのからめあえ	☆パン ミルククリーム かんめん あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし だいたず いりこ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ	675	28.8	27.5
10	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ひとみいきいき! レバーとやさいのあまぜあえ こまつなのみそしる	★ごはん さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー あつあげ みそ	にんじん たまねぎ しょうが きくらげ ★こまつな	640	27.9	19.7
16	木	くろざとうばん ぎゅうにゅう にくだんごのトマトにこみ もちむぎいりやさいの たっぶりたべるスープ	くろざとうパン さとう あぶら もちむぎ	☆ぎゅうにゅう ミートボール けいにく	トマト(かん) たまねぎ にんじん だいこん どうもろこし しょうが	589	22.1	21.7
17	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくとたけのこの ぬかだき 【新】じゃがいもの さっぱりきんぴら すましじる	★ごはん さんおんとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	★たけのこ こんにやく にんじん かぼすかじゅう ★こまつな たまねぎ	677	21.6	25.0

★=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	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どめるもとになるもの	kcal	g	g	ひとくちメモ			
20	月	【新】ふうみゆたかな とりごぼうごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご とうふじる	小学生レシビコンクール献立 ★ごはん さんおんとう あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく ごもくあつやきたまご とうふ	にんじん ★こまつな ごぼう しょうが だいこん しろねぎ	607	23.1	17.9	レシビコンクール受賞こん立の「風味豊かなとりごぼうごはん」は、ごまの風味やごぼうの香りがよい、地場産の小松菜を彩りよく使用した混ぜご飯です。			
21	火	【新】あじフライサンド (かしわがたパン) ぎゅうにゅう コーンチャウダー ミニりんごゼリー	かしわがたパン あぶら じゃがいも マーガリン ミニりんごゼリー お楽しみ献立	☆ぎゅうにゅう あじフライ ペーコン とうにゅう だっしふんにゅう	☆キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	682	25.8	25.0	魚のこん立の中でも人気のある「あじフライ」を、ソースで味つけしたキャベツといっしょにパンにサンドしていただきます。			
22	水	トマトのおながえしカレー ぎゅうにゅう キラキラミックス フルーツ	★ごはん こむぎこ はちみつ マーガリン あぶら sweet potato(さつまいも) カクテルゼリー 大学コラボ献立 (九州栄養福祉大学)	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく	にんじん しょうが たまねぎ トマト(かん) おとう(かん) パインアップル(かん)	661	18.0	16.1	九州栄養福祉(ふくし)大学の学生のみなさんが「トマトたっぷりのカレーが思い出の味となってほしい」という思いをこめて考えたカレーです。			
23	木	こめこパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう 【新】クリーミービーンズ シチュー アーモンドサラダ	☆こめこパン しろはなまめ しろいんげんまめ ミックスビーンズ マーガリン アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう きざみチーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし ☆キャベツ	600	29.6	22.8	「クリーミービーンズシチュー」はじっくりとこんだ具に白花豆と白いんげん豆のペースト、チーズを入れてクリーミーに仕上げています。			
24	金	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのかばやき さつまじる みかん 1/2	★ごはん どんぶん こむぎこ さとう あぶら sweet potato(さつまいも)	☆ぎゅうにゅう きびなご(こもち) けいにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにやく しろねぎ ほししいたけ ☆みかん	607	22.7	13.6	北九州市と南九州市は平成20年から毎年交流給食を行っています。南九州市で親しまれている給食を味わいましょう。			
27	月	【新】トマトライス 《ジョロフライス》 ぎゅうにゅう オムレツ クスクススープ	★ごはん さとう どんぶん あぶら クスクス(こむぎ)	☆ぎゅうにゅう けいにく オムレツ	にんじん トマト(かん) たまねぎ とうもろこし ☆キャベツ	634	23.2	19.0	「ジョロフライス」は、トマト風味の混ぜご飯です。ナツメグやクミンパウダーでスパイスに仕上げています。			
28	火	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ とうふときのこのスープに キャベツとツナのいたためもの ふかしいも	パン あぶら sweet potato(さつまいも)	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく とうふ まぐろあぶらづけ	ほうれんそう たまねぎ きくらげ ☆えのきだけ ☆しめじ にんじん ☆キャベツ	655	30.0	26.3	今が旬(しゅん)のきのこ類を使った「とうふときのこのスープに」や、「ふかしいも」で、秋の味覚を味わいましょう。			
29	水	【新】どんどろけめし (むぎごはん) ぎゅうにゅう いわしだんごのすましじる	日本全国味めぐり献立 (鳥取県) むぎごはん あぶら	☆ぎゅうにゅう しめどうふ あぶらあげ いわしミニボール	にんじん ごぼう ★こまつな たまねぎ しろねぎ	602	22.3	15.7	「どんどろけ」は、鳥取県の方言で「かみなり」を意味します。とうふを油でいためる時の音がかみなりの音に似ていることから、とうふと野菜などのたきこみご飯を「どんどろけ飯」と呼びます。			
30	木	【新】コロコロバジルチキンと カポナータのサンド (せわりパン) ぎゅうにゅう 【新】たまごとキャベツの スープ	せわりパン こむぎこ さとう あぶら レンズまめ どんぶん	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご	バジル トマト(かん) たまねぎ ☆しめじ にんじん ☆キャベツ	611	28.8	22.8	バジルは、イタリア料理に欠かせないハーブのひとつで、イタリアで「バジリコ」と呼ばれています。香りのよいコロコロバジルチキンをカポナータと一緒にパンにはさんで食べましょう。			
31	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】さんまのしおやき キャベツのしょうがいため うちこみじる	★ごはん あぶら うどん	☆ぎゅうにゅう しおさんま てんぷら みそ	☆キャベツ にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが	666	24.4	22.2	さんまは、秋に旬(しゅん)をむかえ、刀のような姿をしていることから、漢字で「秋刀魚」と書きます。スチコンを使ってこんがり焼いています。			

	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	641	24.7	21.0	358	92	2.9	271	0.49	0.58	24	5.1	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】

# 食品ロス

## について考えよう



10月は「食品ロス削減月間」  
10月30日は「食品ロス削減の日」

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことを言います。

日本では、年間464万トン発生しています(令和5年度推計量より)。これは、1人当たり換算すると、毎日おにぎり1個分のご飯を捨てている量に相当します。

食品ロスを減らすためには、1人1人の心がけが大切です。残さず食べるなど、できることから実践してみたいかがででしょうか。

### ◇ 給食での食品ロスを減らす取組 ◇

#### 献立作成

おいしい給食大作戦やバラエティ豊かな魅力ある献立の充実を図っています。



毎月、献立反省や嗜好調査、残食調査等を行い、献立の見直しや、児童生徒の嗜好も考慮した献立を提供しています。



おいしくて栄養価が高い旬の食材や、新鮮・安心・環境にやさしい地場産物を積極的に取り入れています。



【10月に使用する旬の食材 ・ 地場産食材】

#### 給食室(調理)

子ども達の食べやすい大きさに野菜を切ったり、温かいものは温かく提供したり、1番おいしい状態で給食を食べてもらえるように調理しています。



#### 給食や学習の時間

給食では、食べる前に量の調整をしたり、苦手な食べ物にもチャレンジするよう、担任の先生が声かけをしたりしています。



給食の時間を中心に教育活動全体を通して、食べ物の働きや食事の大切さなど、食に関する指導を行うことで、残さず食べようという意欲につながるようになっています。



北九州市環境マスコットキャラクター いたん&ブラックていたん ©ていたん&ブラックていたん 北九州市

北九州市では、1人ひとりが実践できる食品ロス削減の取組を「残しま宣言」として掲げています。食品ロスを減らしていくため、「もったいない」という意識をもち、できることから始めてみましょう。

最新情報・レシピはホームページをご覧ください。

【公式】  
Instagram



学校給食献立レシピコンクール受賞献立



給食レシピ集



## 新米を味わおう

新米が出回る季節になりました。新米とは、その年に収穫されたお米のことです。新米は水分量が多く、炊き上がりにつやがあり、粘りのある食感や甘味が特徴です。

米の主な成分である炭水化物は、脳や体を動かす大切なエネルギー源です。



また、ごはんはどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのよい献立をつくりやすくなります。



「米」という字は「八十八」という文字からつくられたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味です。

大切に手をかけて育てられたお米だから、残さず食べたいですね。

米 ← 八十八



北九州市でもお米の栽培がされており、学校給食では市内産の「夢つくし」を使っています。毎年10月頃、新米に切り替わります。

