

11月は、いい歯の日にちなんで献立を取り入れ、健康な歯と口をつくる食材や栄養素を知らせたり、秋から冬にかけて収穫した食材を取り入れ、季節の移り変わりを知らせたりします。

また、11月24日の「和食の日」にちなんでして味わう一汁二菜の和食献立を取り入れ、和食文化の保護・継承の大切さを知らせます。



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		
4	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう だいがくまめ ごもくスープ カミカミ献立	くろざとうパン こむぎこ さつまいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう だいず プレスハム てんぷら	ほしぶどう グリンピース にんじん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ きくらげ	634	21.9	23.2
						さつまいも、大豆、ハム、干しぶど う、グリンピースが入った、いろど りと食感のよい「大学豆」をよく かんで食べましょう。		
5	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】しそかつおふりかけ おやこに あざりとやさいの ドレッシングあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう chicken meat(けいにく) あつあげ たまご あざりのつくだに	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ しそかつおふりかけ	671	27.9	20.6
						親子関係にある食材のけい肉と 卵を使って作るため、「親子に」 という名前が付いています。		
6	木	パン ぎゅうにゅう グリーンシチュー ひよこまめのサラダ いい歯の日 献立	パン じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン ひよこまめ さとう ごま	☆ぎゅうにゅう chicken meat(けいにく) だっしふんにゅう まぐろスープに	にんじん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ	628	26.9	23.9
						11月8日の「いい歯の日」にち なんで、歯をじょうぶにするカル シウムを多く含む牛乳や小松 菜をミキサーにかけ、緑があざや かな「グリーンシチュー」に仕上 げています。		
7	金	とりめし ぎゅうにゅう 【新】おしゃじる みかん 日本全国味めぐり献立 (大分県)	★ごはん さんおんとう あぶら さとも	☆ぎゅうにゅう chicken meat(けいにく) さかなすりみだんご みそ	ごぼう ほししいたけ にんじん ★だいこん しろねぎ こんにゃく ☆みかん	592	22.1	12.0
						「武者汁」は大分県の郷土料理 です。もともとは漁師料理でし たが、城下町で親しまれるようにこ の名前が付きました。野菜と魚の すり身団子が入った具だくさん のみそ汁です。		
10	月	こめこパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう 【新】けいにくのソテー 【新】コールスローサラダ カレーふうみ ABCスープ	☆こめこパン こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ マカロニ	☆ぎゅうにゅう chicken meat(けいにく)	★キャベツ とうもろこし にんじん ほうれんそう たまねぎ	614	34.0	23.6
						「コールスロー」の語源は、オラン ダ語でキャベツサラダのこと です。今日はカレー粉を使い、少し ピリ辛味に仕上げています。		
11	火	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい シューマイ 【新】アーモンドいり だいずといりこのあげに	★ごはん どんぶん あぶら ごまあぶら さとう アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら シューマイ だいず いりこ	にんじん たまねぎ ★たけのこ ★キャベツ しろねぎ きくらげ	654	25.2	18.5
						大豆に多くふくまれる食物せん いには、お腹の中をそうじて、腸 内かん境を整えるはたらきがあり ます。		
12	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】まるでごますり じょうずのたんたんめん ピリからいりたまご シェフの北キューミツ星献立	パン ミックスジャム ラーメン どんぶん あぶら ねりごま ノンエッグマヨネーズ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ たまご	にんじん しょうが しろねぎ ★キャベツ ★ほうれんそう きくらげ	634	26.0	27.4
						学校給食応援団である田中華 麺飯店(たなかめんはんてん)の 看板メニューとなっている担々麺 (たんたんめん)を、シェフが給食 向けにアレンジしたこん立です。		
13	木	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ 【新】たけのこけいにくの あまみそに しらたますましじる 小学生レシピコンクール献立	★ごはん どんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう しらたまもち	☆ぎゅうにゅう かまぼこ きびなご(こもち) みそ chicken meat(けいにく)	さやいんげん ★たけのこ ★キャベツ ☆しめじ こんにゃく にんじん ★こまつな たまねぎ	610	22.9	12.9
						「たけのこけい肉のあまみそに」 は、小学生レシピコンクールでJA 北九賞を受賞したこん立です。市 内産のたけのこキャベツを使い、 みそ風味のあまい味付けになっ ています。		
14	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】てづくりたまごやき じゃがいものそばろに なめこのみそする	★ごはん さとう じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう たまご とりひきにく あつあげ みそ ★わかめ	しょうが グリンピース にんじん ★だいこん なめこ しろねぎ	625	24.0	18.0
						卵、砂糖、酒、白だし、塩を混ぜ 合わせてスチームコンベクション オーブンで蒸し焼きにした、調理 員さん手作りの卵焼きを味わい ましょう。		

★＝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	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるもの	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
17	月	コッペパン ぎゅうにゅう 【新】しろみずかなのポワレ あさりのクリームソース にんじんのグラッセ 【新】ポトフ	コッペパン あぶら マーガリン なまクリーム さとう でんぷん レンズまめ じゃがいも ワールドツアー2025 (フランス) 	☆ぎゅうにゅう ホキ あさり フランクフルトソーセージ	ほうれんそう たまねぎ ☆しめじ にんじん ★キャベツ	630	24.6	25.7
						ポワレとは、フランス料理の調理 法の一つです。給食では、白身 魚をスチームコンベクションオー ブンで焼き、手作りのクリーム ソースをかけて食べます。		
18	火	コスタリカライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう はくさいスープ 野菜の日献立	★むぎごはん ひよこまめ レンズまめ オリーブあぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう chicken meat(けいにく)	トマト(かん) たまねぎ とうもろこし にんじん はくさい	593	19.8	11.8
						「コスタリカライス」は、コスタリカ 共和国の家庭料理を給食向け にアレンジした料理です。たくさ んの野菜と豆を使い、スパイスで 味つけています。		
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのダブルみそあげ はくさいのゆかりあえ あきのふきよせじ 食育の日 だして味わう和食献立 大学コラが献立 (西南女学院大学)	★ごはん でんぷん さとう あぶら さといも	☆ぎゅうにゅう さば みそ	しそこ はくさい にんじん ★こまつな ★だいこん ☆しめじ	726	26.8	26.0
						11月24日の「和食の日」にちなん で、学校給食応援団の西南女学院 大学の学生さんたちが考えた「さ ばのダブルみそあげ」と、こんぶと かつお節のだしをきかせた「秋の ふきよせ汁」を取り入れています。		
20	木	ライむぎパン ぎゅうにゅう いちごジャム とうふのクリームに アーモンドサラダ	ライむぎパン いちごジャム マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン アーモンド	☆ぎゅうにゅう chicken meat(けいにく) とうふ、だっしふんにゅう	にんじん ★ブロッコリー たまねぎ とうもろこし ★キャベツ	701	28.0	28.4
						「アーモンドサラダ」に使われて いるとうもろこしは、スイートコー ンという種類で、あまみが強い のが特ちょうです。		
21	金	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが なっとう 【新】だいこんのツナサラダ	★ごはん じゃがいも 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 まぐろあぶらづけ	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ ★だいこん	684	26.4	19.8
						「ピリ辛肉じゃが」に使われてい る「豆板じゃん」は、そら豆にとう 辛子や塩を加えて発こうさせて 作られる中国の調味料です。		
25	火	ごはん ぎゅうにゅう レバーのしょうがに 【新】キャベツとちくわの ごまいため さつまいものみそしる	★ごはん さとう ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ さつまいも	☆ぎゅうにゅう とりレバー ちくわ あつあげ みそ ★わかめ	しょうが ★キャベツ にんじん たまねぎ	692	28.8	20.9
						「キャベツと竹輪のごまいため」 に使われているオイスターソース は、海でとれる「カキ」から作られ た調味料です。		
26	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう カレーうどん やさいのアーモンドいため バナナ お楽しみ献立	 パン かんめん こむぎこ さとう あぶら マーガリン アーモンド	☆ぎゅうにゅう chicken meat(けいにく)	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ バナナ	620	21.7	20.1
						バナナの皮に見られる茶色の点 は「シュガースポット」と呼ばれ、 あまく熟している印です。		
27	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに ナムル	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく	にんじん ★ほうれんそう しょうが たまねぎ きくらげ ☆もやし	623	24.7	20.1
						ほうれんそうには、かぜの予防に 効果のあるカロテンや、血をつく るもとになる鉄が豊富にふくまれ ています。		
28	金	【新】さつまいもカレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん さつまいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう chicken meat(けいにく) はっこうにゅう	にんじん たまねぎ ☆しめじ りんご グリンピース パイナップル(かん)	668	18.8	16.5
						「味覚の秋」と言われるほど、秋 は食材が豊富です。旬(しゅん) のさつまいもとしめじが入ったカ レーを味わっていただきましょう。		

	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	644	25.0	20.5	351	92	3.0	311	0.50	0.58	28	5.7	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】

地産地消

に取り組もう



11月は「食育・地産地消月間」



地域で生産されたものをその地域で消費することを「地産地消」と言います。

北九州市はたくさんの田畑があり、海に面しているので、季節ごとに様々な新鮮な食材を味わうことができます。

給食では生産者の方々にご協力いただき、地元で生産されたおいしい食材を多く取り入れています。

給食で味わったり、ご家庭で話題にしたり、店先で手にしてみたりして、地産地消の輪をさらに広げていきましょう。

生産者の顔が見えるので
安心できる。



新鮮でおいしいものが食べ
られる。



地域の食や食文化へ理解
を深めることができる。



運ぶ距離が短くなり、環境への
負担を減らせる。



地産地消のよさ



生産・流通に関わる人への感謝
の気持ちを育むことができる。



【給食で使用された市内産食材(R6年度)】

わかめ	100%
たけのこ水煮	100%
かつお菜	100%
ロマネスコ	100%
大葉春菊	100%
かぶ	95.1%
ブロッコリー	85.1%
小松菜	83.0%
だいこん	57.6%
みずな	40.2%
ほうれんそう	31.4%
キャベツ	28.7%
じゃがいも	9.0%
たまねぎ	4.6%
トマト	3.4%
なす	0.1%

(市内産使用率)



生産者の方々をはじめ、関係者のご協力により、多くの食材を給食に使用することが可能になっています。

北九州市学校給食協会では毎月1回、物資地産地消推進協議会が行われ、「新鮮な市内産野菜をできるだけ多く子どもたちに食べてもらいたい」という思いのもと、市内産野菜の生育状況や、時期、量などについて話し合っています。



だしで味わう和食献立



11月24日は「和食の日」です。日本には多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、ご飯を中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。

特に「だしのうま味」は、和食の味の基本となります。また、食材の味を引き立てるので、塩分が少なくてもうす味でおいしく感じます。

給食では、19日またはその前後に一汁二菜の和食献立を取り入れています。



秋のふきよせ汁はこんぶとか
かつお節でだしをとり、これから
旬を迎えるだいこんや小松菜、
しめじを使った献立です。



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



健康な歯を保とう



11月8日は「いい歯の日」

「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「カミカミ献立」を取り入れています。

歯と口の健康を保ち、元気に過ごしましょう。



いい歯の日献立
「グリーンシチュー」



今月のカミカミ献立
「大学豆」

