



11月は、いい歯の日にちなんだ献立を取り入れ、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、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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
4	火	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ じゃがいものそばろに あつあげのみそしる はくとうコンポート	★ごはん じゃがいも さんおんとう てんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ 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 しろねぎ はくとうコンポート	596	22.1	15.6
						734	27.4	18.4
5	水	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	パン いちごジャム マカロニ こおぎこ あぶら マーガリン ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン とうふ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ ★キャベツ	663	27.1	27.5
						859	34.7	35.2
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきのいために むらくもじる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう てんぷん	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき けいにく たまご	にんじん ★こまつな たまねぎ	618	20.2	23.6
						785	26.2	29.1
7	金	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん じゃがいも こおぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく はっこうにゅう	にんじん たまねぎ りんご グリンピース マッシュルーム みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	667	19.1	21.4
						850	23.6	26.5
10	月	ごはん ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ おやこに キャベツとほうれんそうのごまぜあえ	★ごはん しそかつおふりかけ じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ ★ほうれんそう ★キャベツ	627	25.6	21.4
						790	32.3	26.8
11	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン チキンナゲット さつまいものサラダ ごもくスープ	くろざとうパン はちみつマーガリン さつまいも ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく	にんじん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ	622	20.9	24.8
						825	28.2	34.6
12	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ レバーのケチャップに キャベツソテー チャブスイ	★ごはん さとう あぶら てんぷん	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ とりレバー ぶたにく	しょうが ★キャベツ にんじん ★こまつな はくさい きくらげ	596	26.4	18.0
						743	33.3	21.9
13	木	ちいさいパン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう スライスチーズ カレーうどん やさしいアーモンドいため みかんゼリー	☆パン うどん こおぎこ さとう あぶら マーガリン ローストアーモンド みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぎゅうにく しらすばし	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ	645	23.5	27.7
						841	30.3	35.5

★＝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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
14	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(かつおぶし) ピリからにくじゃが だいこんのツナサラダ	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぎゅうにく 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 いとこんにやく ★だいこん	668	25.5	22.1
						809	29.2	25.9
17	月	ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい ポークシューマイ たまごスープ	★ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら ポークシューマイ たまご	にんじん たまねぎ ★キャベツ しろねぎ きくらげ ★ほうれんそう ほししいたけ	587	23.3	16.9
						768	30.7	22.1
18	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ロールキャベツふうスープ ポテトのチーズに アセロラゼリー	パン りんごジャム じゃがいも マーガリン アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ミートボール ペーコン クッキングチーズ	トマト(かん) たまねぎ ★キャベツ	625	23.0	20.9
						787	28.9	25.7
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのダブルみそあげ ゆかりあえ あきのふきよせじる	★ごはん でんぶん さとう あぶら さとも	☆ぎゅうにゅう さかなきりみ(ホキ) みそ	しそこ ★キャベツ にんじん ★こまつな ★だいこん	571	22.5	15.6
						704	26.5	18.4
20	木	チキンライス ぎゅうにゅう はくさいスープ ムース	★ごはん さとう あぶら じゃがいも ムース	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん トマト(かん) たまねぎ グリンピース はくさい	611	22.8	17.0
						742	27.9	19.3
21	金	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム しろみざかなのフライ クリームソース ポトフ	パン あまおういちごジャム こむぎこ あぶら なまクリーム マーガリン じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキフライ フランクフルトソーセージ	★ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム にんじん ★キャベツ	658	24.4	25.6
						821	29.7	32.2
25	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう はちみつ みそラーメン ピリからいりたまご クリームヨーグルトパニラ	パン はちみつ ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご クリームヨーグルトパニラ	☆チンゲンサイ ★キャベツ きくらげ しろねぎ ★ほうれんそう にんじん	658	28.5	22.9
						831	37.0	28.8
26	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに ナムル バナナ	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう あいびきにく とうふ	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 パナナ	660	24.3	21.5
						813	30.3	27.1
27	木	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト チキンのガーリックソテー コールスローカレーふうみ マカロニスープ	パン チョコアンドホワイト でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ マカロニ	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん ★キャベツ ほうれんそう たまねぎ	606	28.1	24.9
						762	35.8	30.0
28	金	とりめし ぎゅうにゅう むしやじる みかん	★ごはん さんおんどう あぶら こむぎこ さとも	☆ぎゅうにゅう けいにく さかなすりみ とうふ みそ	ごぼう ほししいたけ にんじん ★こまつな ★だいこん しろねぎ ☆みかん	566	21.9	12.8
						688	26.8	14.6

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準量)	小学部	625 (620)	23.8 (20.2~31.0)	21.1 (13.8~20.7)	356 (330)	85 (48)	3.0 (3.0)	328 (200)	0.48 (0.40)	0.58 (0.40)	38 (25)	6.0 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	29.9 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	397 (430)	108 (114)	3.9 (4.5)	446 (300)	0.62 (0.50)	0.69 (0.60)	48 (35)	8.2 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	29.9 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	397 (340)	108 (124)	3.9 (4.0)	446 (310)	0.62 (0.50)	0.69 (0.60)	48 (35)	8.2 (7.5以上)	2.8 (2.5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。



【特別支援学校の給食で使用された市内産食材(R6年度)】

わかめ	100%
かつお菜	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%
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)



市内産食材を積極的に取り入れています。

11月の給食には、若松産のブロッコリー・だいこん・キャベツ、小倉南区産の小松菜・ほうれんそう、小倉北区藍島産のわかめを使っています。

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、市内産野菜がどれくらい使用可能か、量、規格などについて話し合っています。

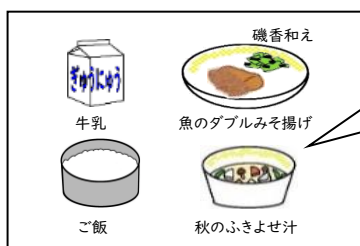


だしで味わう和食献立

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。

「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、塩や油が少なくてもおいしく感じます。

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つお節でだしをとり、旬のさといもやだいこんを使った献立にしています。



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、毎月1回「歯によい献立」を取り入れ、よくかむ大切さや、歯に良い食品について知らせています。

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」



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

