



令和7年12月分小学校給食献立表

北九州市教育委員会
(若松・八幡東・八幡西・戸畠)

12月は、だいんこんやロマネスコ、大葉春菊などの旬の地場産食材のおいしさを知らせます。
また、冬至の献立を取り入れ、病気を予防する昔からの風習を知らせます。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

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のとなるもの	おもにからだのちょうしをととのえるものとなるもの				
ひとくちメモ									
1	月	くろさとうパン ぎゅうにゅう 【新】ローストチキン わかまつしおかげキャベツの コールスロー 【新】かぶのミネストローネ ガトーショコラ	お楽しみ献立	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のとなるもの	おもにからだのちょうしをととのえるものとなるもの	661	29.6	24.3
				くろさとうパン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ レンズまめ ガトーショコラ	☆ぎゅうにゅう けいにく	★キャベツ とうもろこし にんじん トマト(かん) ★こまつな たまねぎ ★かぶ	「ローストチキン」はけい肉を丸ごとオーブンで焼いた、日本で代表的なクリスマス料理の一つです。給食では大きめに切ったけい肉に下味をつけて、スチームコンベクションオーブンで焼いています。		
2	火	ごはん ぎゅうにゅう ふぐのからあげ けんちよう みかん	関門交流給食	★ごはん でんぶん さとう こむぎこ あぶら さといも	☆ぎゅうにゅう ふぐ しめどうふ あぶらあげ	にんじん ★だいこん こんにゃく ☆みかん	722	32.9	22.2
				日本全国味めぐり献立 (山口県)			北九州市と下関市は、毎年お互いの郷土料理を味わう給食で交流を深めています。下関市では北九州市発祥の「焼うどん」が給食に登場します。		
3	水	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム レバーのオーロラソース プロッコリー 【新】かきたまはるさめスープ		☆パン ミルククリーム さとう はるさめ でんぶん	☆ぎゅうにゅう とりレバー たまご ★わかめ	にんじん ★プロッコリー たまねぎ ★キャベツ	677	29.3	29.3
							プロッコリーは、カリフラワーやロマネスクと同じ、つばみの部分を食べる野菜で、ビタミンやミネラルが豊富な栄養価の高い食品です。		
4	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじやがいもの ふくめに なっとう〈たれつき〉 はくさいとこまつなにびたし		★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 てんぱら	にんじん さやいんげん たまねぎ ★こまつな ☆はくさい	645	24.0	15.9
							冬が旬(しゅん)のはくさいには、めんえき力を高めてかぜを予防する効果のあるビタミンC(シー)が多くふくまれています。		
5	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】だいすふりかけ 【新】おやこそぼろに あさりとやさいの 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 だいすふりかけ とりひきにく あつあげ たまご あさりのつくだに	にんじん さやいんげん たまねぎ しろねぎ ★ほうれんそう ★キャベツ	671	27.3	21.4
							大豆は、体をつくるものになるたんぱく質や骨や歯をじょうぶにするカルシウム、お腹のうじをする食物せんいが多い食品です。		
8	月	ライむぎコッペパン ぎゅうにゅう 【新】にくだんごのブラウン ソース《リハップラ》 【新】きのこのクリームスープ 《シエニケイット》	ワールドツアーアー2025 (フィンランド)	ライむぎコッペパン こむぎこ さとう あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ミートボール だっしふんにゅう シュレットチーズ	たまねぎ グリンピース にんじん ☆しめじ ☆エリンギ	702	27.2	27.7
							今月のワールドツアーアーはクリスマスにちなんで、サンタクロースが住んでいるとするフィンランドの料理です。「リハップラ」は「肉団子」、「シエニケイット」は「きのこのスープ」という意味です。		
9	火	ごはん ぎゅうにゅう 【新】カミカミ チキンチキンごぼう どうふのちゅうかふうスープ	カミカミ 献立	★ごはん でんぶん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく いりこ とうふ	ごぼう にんじん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ きくらげ	623	23.4	18.3
							「カミカミチキンチキンごぼう」は山口県の郷土料理「チキンチキンごぼう」をアレンジした、かみごたえのある食品を使った新こん立てです。よくかんで食べましょう。		
10	水	ミルクパン ぎゅうにゅう どうじの ななふくシチュー イタリアンドレッシングサラダ (アーモンドいり) 【新】スパイシーポテト	大学コラボ献立 (東筑紫短期大学)	ミルクパン こめこ マーガリン アーモンド オリーブあぶら ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく どうにゅう みそ	にんじん たまねぎ pumpkin(かぼちゃ) ★だいこん れんこん ☆しめじ ★キャベツ とうもろこし	612	25.9	23.9
							東筑紫(ひがしちくし)短期大学の学生さんが考案した「冬至の七福(ななふく)シチュー」は、冬至にちなんで「ん」のつく食材を4つと、食物アレルギーに配慮した米粉と豆乳、体によい発こう食品のみをそなえて作っています。		
11	木	ポークカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう そくせきづけ		★むぎごはん ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ	にんじん たまねぎ りんご きりぼしだいこん	652	18.3	16.5
							給食室で手作りのカレーラーは、小麦粉をかっ色になるまで時間をかけていり、カレー粉とマーガリンを加えて作ります。		

★=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。はしとはしばしばよく洗い、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				
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものでんぶら ひじきのために むらくもじる	★ごはん さんおんとう あぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう だいす ししゃものでんぶら(こもち) ひじき けいにく たまご	にんじん ★かつおな たまねぎ ★だいこん	605	22.3	18.0	
					ひじきには、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが多くふくまれています。残さず食べましょう。				
15	月	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいすクリーム 【新】こまつなとけいにくの あんかけうどん 【新】だいこんのごま ツナサラダ	パン チョコだいすクリーム かんめん でんぶん ひよこまめ ごま ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう けいにく まぐろあぶらづけ	にんじん ★こまつな たまねぎ ☆しめじ ★だいこん	610	22.7	26.6	
			小学生レシピコンクール献立		「小松菜とけい肉のあんかけうどん」は、小学生レシピコンクールで学校給食協会賞を受賞したこん立てです。あんかけには料理を冷めにくくしたり、うま味を感じやすくしたりする効果があります。				
16	火	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう やきギョーザ いりことだいすのからめあえ	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく でんぶら ギョーザ だいす いりこ	にんじん ★こまつな しようが たまねぎ ☆はくさい きくらげ	619	24.2	16.4	
					「中華(ちゅうか)どんぶり」には、小倉南区産の小松菜が使われています。小松菜の生まれは東京ですが、今では北九州市でも多くさいばいされ、給食で大活やくしています。				
17	水	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】ホキのコロコロ カレームニエル やさいソテー ^ト 【新】ロマネスコのクリームに	野菜の日献立	パン ミックスジャム こむぎこ あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ホキ けいにく だっしゅんにゅう	にんじん ★キャベツ たまねぎ ★ロマネスコ ★かい	652	28.6	24.0
					小さいふさに分けるとクリスマスツリーのように見えるロマネスコは、つぼみの部分を食べる野菜で、北九州市では小倉南区と若松区でさいばいされています。				
18	木	ごはん ぎゅうにゅう かんどうに キャベツのアーモンドいため	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ でんぶら	にんじん ★だいこん こんにゃく ★キャベツ	612	23.8	16.6	
					「関東に」に使われているこんにゃくは、サトイモ科のこんにゃくもから作られています。こんにゃくには、胃腸のはたらきをよくする食物せんいが多くふくまれています。				
19	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくの しぐれに キャベツとうまかーるーまの ごまあえ だいこんのみそしる	食育の日 和食献立	★ごはん あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ★わかめ	★たけのこ しょうが ★おおばしゅんぎく ★キャベツ にんじん ★だいこん	607	22.9	18.0
					小倉南区産の大葉しゅんぎく「うまかーるーま」は、北九州市で生まれた野菜です。葉が丸く苦みが少ないのが特ちょうで、なべ料理や和え物に向いています。				
22	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき はくさいのゆずかあえ 【新】とうじのかぼちゃ だんごじる	行事食 冬至	★ごはん こむぎこ	☆ぎゅうにゅう しおさば	☆はくさい ゆずかじゅう pumpkin(かぼちゃ) にんじん ★みずな ★だいこん	655	29.4	20.3
					冬至(とうじ)には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、かぜを予防する風習があります。				

	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	645	25.7	21.2	365	96	3.0	315	0.51	0.61	29	5.8	2.1
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

給食献立アンケート結果

今年度5月に小学5年生に給食アンケートを実施しました。その結果をお知らせします。

○好きな献立



- 1位 カレーライス
- 2位 コロコロチキン南蛮
- 3位 フライドポテト
- 4位 和風サイコロステーキ
- 5位 三色ごはん

○好きな豆の献立



- 1位 ポークビーンズ
- 2位 カリカリレバービーンズ
- 3位 いりこと大豆のからめ和え
- 4位 ひよこ豆のサラダ
- 5位 ビーンズカレー

○好きな麺の献立



- 1位 ミートソーススパゲッティ
- 2位 きつねうどん
- 3位 ラーメン
- 4位 みそラーメン
- 5位 わかめ入りかやくうどん

○好きな野菜の献立



- 1位 にんじんシリシリ
- 2位 アーモンドサラダ
- 3位 ゆかり和え
- 4位 もやしのごま酢和え
- 5位 パンプキンスープ

○好きな魚の献立



- 1位 あじフライ
- 2位 さばのみそ煮
- 3位 ししゃもフライ
- 4位 青のりいりこ
- 5位 フィッシュフライ

※アンケート結果は、来年度の献立に反映させる予定です。

和食のすばらしさを知ろう



「和食:日本人の伝統的な食文化」が、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、一汁三菜の食事の形、季節感を大切にした料理、伝統行事など、和食の食文化が世界に認められたということです。

和食のよさを私たち一人一人がもっとよく知り、守り続けながら、未来へつなげていきたいですね。

旬の食材を生かした料理

日本には四季があり、海、山、里などたくさんの自然が広がっています。

全国各地で地域の気候や風土が育んだ、米や野菜、魚、肉などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かした料理を味わうことができます。



[12月19日の食育の日 和食献立]

感謝する心を育む

食事の前後にあいさつするのは日本独自のものです。「いただきます」は食材となった自然の恵みへの感謝、「ごちそうさま」は料理ができるまでに関わった全ての人への感謝の気持ちを表すものです。

昔から自然に寄り添い、深く関わってきた日本人ならではの気持ちの込め方です。



**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



和食を支える はし文化

おはしは、調理から盛り付け、食事までこなす、和食を支える存在です。

正しいはし使いは、
和食の美しさを際立たせます

親指、人差し指、中指の
3つの指で軽く持ちます。



正しい持ち方や使い方を身
に付けて、おいしく食事をいた
だきましょう。

栄養バランスがよい一汁三菜

和食の基本は、主食のご飯を中心に、汁物、主菜、副菜2品を組み合わせた「一汁三菜」です。

ご飯は、どんなおかずとも相性がよく、汁物やおかずで栄養をバランスよくとることができます。



しょうゆやみそなどの発酵調味料で味付けすることで、香りやうま味が加わります。



だしのうま味を使って、塩分や油を控えてもおいしく食べられます。



和食の特徴

きずなを深め、食文化を受け継ぐ

日本では、季節の行事や祭りなどの際には特別な料理を用意し、共に分け合うことで家族や地域のきずなを深め、食文化を受け継ぎました。

お正月に食べられるおせち料理やお雑煮

1年の始まりであるお正月は、幸せや豊作をもたらす歳神様を家に迎える行事として、昔から大切に祝われてきました。

お正月に食べられるおせち料理やお雑煮は、元来、お供えとして作られたもので、それを食べることで力を授かるという、和食文化の伝統的な習慣です。

黒豆



まめで健康に暮らせますようにという意味が込められています。

紅白なます



紅白のお祝いの水引をイメージしたもので、一家の平和を願います。

お雑煮



お正月にお供えしたもちや料理を、地域でとれた食材と共に煮込んでみんなでいただくことで、旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。

もちの形や汁の味付け、具材など、地域によって違いがあり、いろいろなお雑煮があります。

福岡県は、ぶりやかつお、お菜、丸もちを使ったお雑煮がよく食べられています。



ご家庭でも、おせち料理やお雑煮など、和食文化に触れてみてはいかがでしょうか。

1月の給食にも登場しますよ。

