

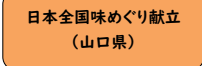
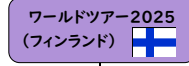

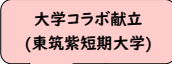




12月は、だいこんやロマネスコ、大葉春菊などの旬の地場産食材のおいしさを知らせます。  
また、冬至の献立を取り入れ、病気を予防する昔からの風習を知らせます。

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			
1	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう 【新】ローストチキン わかまつしおかぜキャベツの コールスロー 【新】かぶのミネストローネ ガトーショコラ		くろざとうパン 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 どうもろこし にんじん トマト(かん) ★こまつな たまねぎ ★かぶ	661	29.6	24.3
		「ローストチキン」はけい肉を丸ごとオープンで焼いた、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プンで焼いています。							
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	 	★ごはん でんぷん 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 こんにやく ☆みかん	722	32.9	22.2
		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しょうの「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 ブロッコリー 【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 でんぷん	☆ぎゅうにゅう とりレバー たまご ★わかめ	にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ	677	29.3	29.3
		ブロッコリーは、カリフラワーやロマネスコと同じ、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 ぶたにくとじゃがいもの ふくめに なっとう(たれつき) はくさいとこまつなのにびたし		★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 てんぷら	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】だいずふりかけ 【新】おやこそばろに 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 だいずふりかけ とりひきにく あつあげ たまご あざりのつくだに	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、体をつくるもと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、お腹のそ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《リハプッラ》 【新】きのこのクリームスープ 《シエニケイト》		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されるフィンランドの料理です。「リハプッラ」は「肉団子」、「シエニケイト」は「きのこスープ」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 とうふのちゅうかふうスープ		★ごはん でんぷん 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 とうじの 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		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 とうにゅう 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 どうもろこし	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えた「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、体によい発酵食品のみそを使っていることから名付けられました。							
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ルーは、小麦粉をかった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 ととのえるもとになるもの	kcal	g	g	
			ひとくちメモ						
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ひじきのいために むらくもじる	★ごはん さんおんとう あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう だいず ししゃものてんぷら(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 チョコだいずクリーム 【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 チョコだいずクリーム かんめん でんぷん ひよこめめ ごま ノンエッグマヨネーズ 小学生レシビコンクール献立	☆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	
						「小松菜とけい肉のあんかけうどん」は、小学生レシビコンクールで学校給食協会賞を受賞したこん立です。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 いりことだいずのからめあえ	★ごはん さとう 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 ギョーザ だいず いりこ	にんじん ★こまつな しょうが 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 カレーミニエル やさしいソテー 【新】ロマネスコのクリームに	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 だっしふんにゅう	にんじん ★キャベツ たまねぎ ★ロマネスコ ★かぶ	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も見えるロマネスコは、つば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 かんにゅう 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 てんぷら	にんじん ★だいこん こんにやく ★キャベツ	612	23.8	16.6	
						「関東に」に使われているこんにやくは、サトイモ科のこんにやくいもから作られています。こんにやくには、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 キャベツとうまからーまの ごまあえ だいこんのみそじる	★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「うまからーま」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	★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、未来へと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】

## 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。

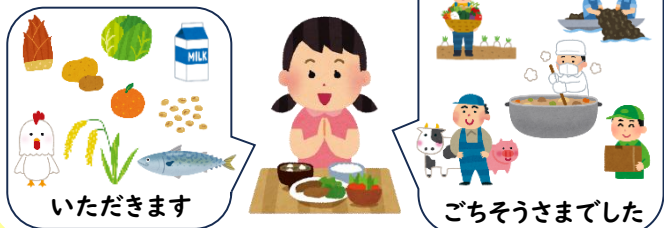
だしのうま味を使って、塩分や油を控えてもおいしく食べられます。

## 和食の特徴

### 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。



### 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、食文化を受け継いできました。

### 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。

### 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す。

### きんとん



黄金色の見た目を小判や金塊に見立てたことから、金運に恵まれますようにという願いが込められています。

### 黒豆



まめで健康に暮らせよう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。

