

# 令和7年12月分中学校給食献立表



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	献立	材 料						エネルギー	たんぱく質	脂質
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		kcal	g	g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ		
1	月	チキンカツカレー(麦ご飯)	豚肉 チキンカツ		にんじん	たまねぎ りんご	★麦ご飯 小麦粉 ★じゃがいも	油 マーガリン	912	30.9	25.7
		牛乳		☆牛乳					給食室で手作りのカレールーは、小麦粉を褐色になるまで時間をかけて煎り、カレー粉とマーガリンを加えて作ります。		
		即席漬け		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖				
2	火	黒砂糖パン 牛乳		☆牛乳			黒砂糖パン		752	33.9	26.8
		【新】ローストチキン		鶏肉			油	「ローストチキン」は、代表的なクリスマス料理の一つで、鶏肉を丸ごとオーブンで焼いた料理です。給食では、大きめに切った鶏肉を味付けしてスチコンで焼いています。			
		若松潮風キャベツの コールスロー			★キャベツ とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ				
		【新】かぶのミネストローネ		にんじん ★小松菜 トマト缶	たまねぎ ★かぶ	マカロニ レンズ豆	油				
		ガトーショコラ				ガトーショコラ					
3	水	ご飯				★ご飯		780	28.8	24.0	
		牛乳		☆牛乳					ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。残さず食べましょう。		
		ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(子持ち)							
		ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	にんじん		三温糖	油			
4	木	むらくも汁	鶏肉 卵		★かつお菜	たまねぎ ★だいこん	でん粉		749 27.5 23.9		
		減量ご飯				★減量ご飯					
		牛乳		☆牛乳					「小松菜と鶏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献立です。あんかけには料理を冷めにくしたり、うま味を感じやすくしたりする効果があります。		
		【新】お魚ふりかけ	お魚ふりかけ								
		五目厚焼卵	五目厚焼卵								
5	金	【新】小松菜と鶏肉の あんかけうどん	鶏肉		にんじん ★小松菜	たまねぎ ☆しめじ	うどん でん粉		780 30.1 20.3		
		【新】だいこんの ごまツナサラダ	まぐろ油漬け			★だいこん	ひよこ豆 ノンエッグマヨネーズ				
		中華どんぶり	豚肉 てんぷら		にんじん ★小松菜	しょうが たまねぎ ☆はくさい きくらげ	★ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油			
		牛乳		☆牛乳					「中華どんぶり」には、小倉南区産の小松菜が使われています。小松菜の生まはれは東京ですが、今では、北九州市でも多く栽培され、給食で大活躍しています。		
		焼きギョーザ	ギョーザ					油			
8	月	いりごと大豆のからめ和え	大豆	いりこ			砂糖	油	777 27.7 17.7		
		ご飯				★ご飯					
		牛乳		☆牛乳					冬が旬のはくさいには、免疫力を高めて、風邪を予防する効果のあるビタミンCが多く含まれています。		
		豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	★じゃがいも 三温糖	油			
9	火	納豆〈たれ付〉	納豆						776 32.7 29.4		
		はくさいと小松菜の煮びたし	てんぷら		★小松菜	☆はくさい	三温糖				
		ミルクパン		☆牛乳			ミルクパン		東筑紫短期大学の学生が考えた「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。		
		牛乳									
		冬至の七福シチュー	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん pumpkin(かぼちゃ)	たまねぎ ★だいこん れんこん ☆しめじ	米粉	マーガリン			
10	水	イタリアンドレッシングサラダ (アーモンド入り)			にんじん	★キャベツ とうもろこし		アーモンド オリーブ油	885 34.0 26.0		
		スパイシーポテト					★じゃがいも	油			
		ご飯					★ご飯		新献立の「親子そばろ煮」は、給食によく登場する「親子煮」の肉をひき肉にしてアレンジしています。		
		牛乳		☆牛乳							
11	木	【新】親子そばろ煮	鶏ひき肉 厚揚げ 卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ 白ねぎ	★じゃがいも 三温糖	油	841 33.9 25.9		
		あざりと野菜のドレッシング和え バナナ	あざりの佃煮		★ほうれんそう	★キャベツ バナナ		油			
		ご飯					★ご飯		ロマネスコは、小倉南区と若松区で栽培されています。房に分けるとクリスマスツリーのようにも見えます。		
		牛乳			☆牛乳						
		【新】大豆ふりかけ	大豆ふりかけ								
12	金	【新】ホキのコロコロカレーニエル 野菜ソテー	ホキ		にんじん	★キャベツ	小麦粉	油	841 33.9 25.9		
		【新】ロマネスコのクリーム煮	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ ★かぶ ★ロマネスコ	★じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン			

★＝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	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ				
12	金	ご飯					★ご飯		848	37.7	25.4		
		牛乳		☆牛乳									
		ふぐのから揚げ	ふぐ				でん粉 小麦粉	油					
		けんちょう	日本全国味めぐり献立 (山口県)	しめ豆腐 油揚げ	にんじん	★だいこん こんにゃく	さといも 砂糖	油					
		みかん				☆みかん							
15	月	ご飯					★ご飯		850	34.4	25.6		
		牛乳		☆牛乳									
		【新】カミカミ チキンチキンごぼう	鶏肉	いりこ	ごぼう	でん粉 小麦粉 砂糖	油	「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献立 です。よくかんで食べましょう。					
		豆腐の中華風スープ	豆腐	にんじん ★小松菜	たまねぎ きくらげ ★キャベツ		ごま油						
		【新】じゃがチーズ		シュレットチーズ		★じゃがいも							
16	火	パン(県産小麦粉)	ワールドツアー2025 (フィンランド) 				☆パン		966	40.3	38.2		
		牛乳		☆牛乳									
		スライスチーズ		スライスチーズ									
		【新】肉団子のブラウンソース 《リハプッラ》	ミートボール		たまねぎ グリーンピース	小麦粉 砂糖	油	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 このスープ」という意味です。					
		【新】きのこのクリームスープ 《シエニケイト》		シュレットチーズ ☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ ☆しめじ ☆エリンギ	★じゃがいも					マーガリン	
		ヨーグルト		ヨーグルト									
17	水	ご飯					★ご飯		840	33.1	21.8		
		牛乳		☆牛乳									
		関東煮	鶏肉 厚揚げ てんぷら	にんじん	★だいこん こんにゃく	★じゃがいも 三温糖		「関東煮」に使われているこんにゃくはサトイモ科のこんにゃく芋から作られています。こんにゃくは胃腸の働きをよくする食物繊維が多く含まれています。					
		キャベツのアーモンド炒め			★キャベツ		アーモンド 油						
マカロニあべ川	きなこ				マカロニ 砂糖								
18	木	ご飯					★ご飯		818	33.0	26.2		
		牛乳		☆牛乳									
		レバーのオーロラソース	鶏レバー	にんじん		砂糖		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。					
		ブロッコリー(ノンエッグマヨネーズ)		★ブロッコリー			ノンエッグマヨネーズ						
		【新】かきたまはるさめスープ	卵	★わかめ	にんじん	たまねぎ ★キャベツ	はるさめ でん粉						
19	金	ご飯	食育の日 和食献立				★ご飯		749	28.8	21.9		
		牛乳		☆牛乳									
		【新】豚肉のしぐれ煮	豚肉			★たけのこ しょうが	砂糖	油				小倉南区産の大葉春菊「うまかろーま」は、北九州市で 生まれた野菜です。葉が丸く 苦みが少ないため、鍋や和 え物に向いています。	
		キャベツとうまかろーまの ごま和え			★大葉春菊	★キャベツ	砂糖	ごま					
		だいこんのみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ	にんじん	★だいこん							
22	月	ご飯	行事食 冬至				★ご飯		764	30.6	21.0		
		牛乳			☆牛乳								
		さばのみそ煮		さば みそ			しょうが	三温糖				冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、風邪を予防する風習があります。	
		はくさいのゆず香和え					☆はくさい ゆず果汁						
		【新】冬至のかぼちゃ団子汁				pumpkin(かぼちゃ) にんじん ★みずな	★だいこん	小麦粉					

	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	818	32.3	25.0	432	129	3.9	411	0.71	0.71	39	7.6	2.6
給食の基準量	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5未満

## 給食献立アンケート結果

今年度5月に中学2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 カツカレー
- 4位 三色ごはん
- 5位 和風サイコロステーキ

### ○好きな豆の献立

- 1位 ポークピーンズ
- 2位 カリカリレバーピーンズ
- 3位 大学豆
- 4位 ひよこ豆のサラダ
- 5位 いりこと大豆のからめ和え

### ○好きな麺の献立

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

### ○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 もやしのごま酢和え
- 4位 パンプキンスープ
- 5位 ゆかり和え

### ○好きな魚の献立

- 1位 さばのみそ煮
- 2位 あじフライ
- 3位 青のりいりこ
- 4位 さばのたつたあげ
- 5位 さばのぬかみそだき

※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。

#### 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。

#### 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。

#### 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。



## 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。