






12月は、だいこんや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。



上段:小学部 下段:中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	こんだて(そしやく食)
			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		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのべっこうに むらくもじる  野菜の日献立	★ごはん さんおんとう あぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく けいにく たまご	★だいこん にんじん ★こまつな たまねぎ	542 682	なんばん ぎゅうにゅう だいこんのべっこうに むらくもじる
2	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ハンバーグのケチャップに わかまつしおかぜキャベツの コールスロー かぶのあったかスープ	くろざとうパン オレンジマーマレード さとう ノンエッグマヨネーズ でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ あらびきウインナー	にんじん ★キャベツ たまねぎ ★かぶ ほししいたけ	649 780	くろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ハンバーグのケチャップに わかまつしおかぜキャベツの コールスロー かぶのあったかスープ
3	水	にしよくごはん ぎゅうにゅう うちこみじる バナナ	★ごはん さんおんとう さとう あぶら うどん	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご けいにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ★こまつな ☆はくさい ほししいたけ バナナ	677 847	なんばん ぎゅうにゅう にしよくごはん うちこみじる バナナ
4	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム 【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》 	パン りんごジャム 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 シュレットチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ グリンピース にんじん マッシュルーム	633 825	パン ぎゅうにゅう りんごジャム 【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》
5	金	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう あげギョーザ とうふのからめに	★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 てんぶら ギョーザ とうふ	にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ ☆はくさい きくらげ さやいんげん	645 830	なんばん ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり あげギョーザぎんあん とうふのからめに
8	月	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに キャベツのアーモンドいため ぶどうゼリー	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう ローストアーモンド あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ てんぶら	にんじん ★だいこん ★キャベツ	600 746	なんばん ぎゅうにゅう かんとくに キャベツのアーモンドいため ぶどうゼリー
9	火	ミルクパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム しろはなまめコロッケ 〈ちゅうのうソース〉 やさいソテー ブロッコリーのスープ	ミルクパン くろまめきなこクリーム しろはなまめコロッケ あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー	にんじん ★キャベツ ★ブロッコリー たまねぎ	602 837	ミルクパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム しろはなまめコロッケ 〈ちゅうのうソース〉 やさいソテー ブロッコリーのスープ
10	水	ごはん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ おやこに やさいのりごまあえ 	★ごはん ★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 おさかなふりかけ けいにく あつあげ たまご きざみのり	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな	622 791	たまごのなんばん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ ふくめに やさいのりごまあえ
11	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム 【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 ムース 	パン チョコだいちクリーム うどん でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ ムース	☆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 ★だいこん	631 795	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム 【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 ムース
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース きりぼしだいこんのふくめに けんちょう みかん 	日本全国味めぐり献立 (山口県) ★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう さといも さとう	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) けいにく とうふ あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん ★だいこん ☆みかん	724 928	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース うまに けんちょう みかん(シロップづけ)

★＝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 kcal	こんだて(そしゃく食)
			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		
15	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース とうふのちゅうかふうスープ ヨーグルト	★ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、ヨーグルト	にんじん ピーマン さやいんげん しょうが たまねぎ ★こまつな ★キャベツ きくらげ	566	なんばん ぎゅうにゅう チンジャオロース とうふのちゅうかふうスープ ヨーグルト
						694	
16	火	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム レバーのパベーキューソース じゃがいものソテー 【新】かきたまはるさめスープ	パン ミルククリーム さとう ★じゃがいも あぶら はるさめ でんぶん	☆ぎゅうにゅう とりレバー たまご	りんご かぼすかじゅう にんじん たまねぎ ★キャベツ	697	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム レバーのパベーキューソース じゃがいものソテー 【新】かきたまはるさめスープ
						875	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに ゆかりあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ しそ ★キャベツ	601	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに ゆかりあえ
						741	
18	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミックスジャム 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 アセロラゼリー	大学コラボ献立 (東筑紫短期大学) 行事食 冬至献立 ☆パン ミックスジャム こめこ マーガリン オリーブあぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく みそ とうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ ★だいこん ★キャベツ	614	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミックスジャム 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 アセロラゼリー
						778	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしくれに キャベツとうまろーまのごまあえ だいこんのみそしる	食育の日 和食献立 ★ごはん さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ★わかめ	ごぼう しょうが ★おおばしゆんぎく ★キャベツ たまねぎ ★だいこん	557	なんばん ぎゅうにゅう ぶたにくのしくれに キャベツとうまろーまのごまあえ だいこんのみそしる
						704	
22	月	クリスマスカレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく はっこうにゅう	にんじん ★ほうれんそう パプリカ たまねぎ りんご みかん(かん) おうとう(かん)	607	なんばん ぎゅうにゅう クリスマスカレーライス ヨーグルトサラダ
						774	

	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 μg RAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準値)	小学部	623 (620)	23.4 (20.2~31.0)	21.1 (13.8~29.7)	369 (330)	94 (48)	3.4 (3.0)	326 (200)	0.51 (0.40)	0.57 (0.40)	37 (25)	6.2 (4.5以上) 2.1 (2.0未満)
	中学部	789 (790)	29.7 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	417 (430)	122 (114)	4.4 (4.5)	457 (300)	0.66 (0.50)	0.68 (0.60)	49 (35)	8.7 (7.0以上) 2.9 (2.5未満)
	高等部	789 (790)	29.7 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	417 (340)	122 (124)	4.4 (4.0)	457 (310)	0.66 (0.50)	0.68 (0.60)	49 (35)	8.7 (7.5以上) 2.9 (2.5未満)

## 給食献立アンケート結果

今年度、北九州市の特別支援学校に通う、小学部6年生・中学部3年生・高等部3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。

### ○ 好きな野菜の献立

- 1位 肉みそおでん 2位 豆腐入り中華風煮 3位 かぶのクリームシチュー 4位 コーンチャウダー 5位 ソーセージのキャベツ煮こみ
- 

### ○ 好きな給食の献立

- 1位 カレーライス 2位 フライドポテト 3位 和風サイコロステーキ 4位 三色ご飯 5位 肉うどん
- 

### ○ 好きなみそ汁の実

- 1位 とうふ 2位 じゃがいも 3位 さつまいも 4位 にんじん 5位 かぼちゃ
- 

※アンケート結果は、令和7度の献立に反映させています。

# 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。

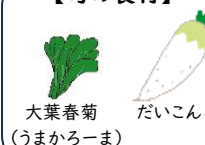
和食のよさを私たち一人一人がもっとよく知り、守り続けながら、未来へとつなげていきたいですね。

### 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。

#### 【旬の食材】



【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。

### 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。



### 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。

#### 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。

#### お雑煮



お正月にお供えたもちや料理を、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。

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。

#### 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。

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。



#### 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。

### そしゃく食(捕食)

捕食とは、口唇を使って食べ物を取り込むことです。

給食では、軟飯などを使って、口唇をしっかり閉じて食べ物を取り込む捕食練習を繰り返し行っています。こうすることで、口唇を閉じてゴックン(嚥下)をすることが上手になったり、食べこぼしが減ったりします。

