

12月は、だいこんや大葉春菊など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	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 ぶたにくのしょうがいため はくさいのゆずかあえ こんさいじる あおりんごゼリー	★ごはん さとう でんぶん あぶら あおりんごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら	にんじん しょうが たまねぎ ☆はくさい ゆずかじゅう ★こまつな ★だいこん ごぼう しろねぎ	608	22.5	15.3
		くろざとうパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト 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 チョコアンドホワイト 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 ベーコン	にんじん ★キャベツ たまねぎ ★かぶ ほししいたけ	741	28.4	18.0
2	火	2	2	2	2	680	25.7	29.5
		2	2	2	2	801	30.6	35.4
3	水	3	3	3	3	637	20.2	25.6
		3	3	3	3	812	26.2	32.1
4	木	4	4	4	4	607	28.7	20.1
		4	4	4	4	761	37.1	24.9
5	金	5	5	5	5	618	23.2	20.2
		5	5	5	5	845	31.4	28.8
8	月	8	8	8	8	596	23.6	16.1
		8	8	8	8	738	29.5	19.6
9	火	9	9	9	9	647	25.8	27.0
		9	9	9	9	804	31.4	33.5
10	水	10	10	10	10	611	25.3	20.0
		10	10	10	10	765	31.7	24.6
11	木	11	11	11	11	580	24.1	23.4
		11	11	11	11	752	30.9	29.8
12	金	12	12	12	12	671	25.9	20.3
		12	12	12	12	891	41.8	26.6

★＝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			
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ブロッコリーとけいにくの チリソース とうふのちゅうかふうスープ ヨーグルト	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく とうふ、ヨーグルト	★ブロッコリー しょうが にんじん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ きくらげ	577	23.4	15.3
						701	28.6	17.8
16	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム にくだんごのブラウンソース 《リハブッラ》 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	642	25.8	23.0
						826	32.7	29.1
17	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(かつおぶし) にくとじゃがいものふくめに 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 なっとう かつおぶし ぎゅうにく てんぷら	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ★こまつな ☆はくさい	656	24.8	19.8
						807	29.4	23.6
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 みかんゼリー	☆パン ミックスジャム こめこ マーガリン オリーブあぶら みかんゼリー	☆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	622	22.2	19.3
						778	27.6	23.7
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしぐれに キャベツとうまろーまのごまあえ だいこんのみそしる	★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 にんじん ★だいこん	569	22.7	17.5
						716	28.2	21.9
22	月	クリスマスカラーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ お楽しみ献立 	★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 チキンナゲット 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(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	605	15.9	17.8
						847	23.0	26.7

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。

		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 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	620 (620)	23.7 (20.2~31.0)	20.6 (13.8~20.7)	360 (330)	83 (48)	2.8 (3.0)	331 (200)	0.50 (0.40)	0.57 (0.40)	33 (25)	5.4 (4.5以上)	2.2 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	30.5 (25.7~39.5)	26.0 (17.6~26.3)	403 (430)	108 (114)	3.7 (4.5)	450 (300)	0.64 (0.50)	0.68 (0.60)	44 (35)	7.4 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	30.5 (25.7~39.5)	26.0 (17.6~26.3)	403 (340)	108 (124)	3.7 (4.0)	450 (310)	0.64 (0.50)	0.68 (0.60)	44 (35)	7.4 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

和食のすばらしさを知ろう



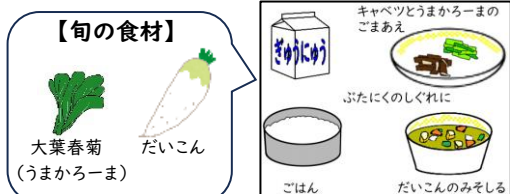
「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、一汁三菜の食事の形、季節感を大切に料理、伝統行事など、和食の食文化が世界に認められたということです。

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。



【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

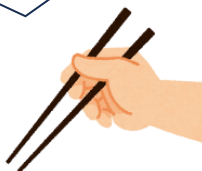


和食を支えるはし文化

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。

