

1月は、正月にちなんだ献立を取り入れ、新年を迎えた喜びと1年の健康を願う風習を知らせます。
また、学校給食週間を通して、地域に昔から伝わる郷土料理を知らせます。



※ 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 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	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるもの	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
9	金	【新】ツナとこおりどうふの まぜごはん ぎゅうにゅう しらたまどうに きんとん 行事食 鏡開き	★ごはん さとう しらたまもち さつまいも さとう	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ こおりどうふ、けいにく	にんじん ★こまつな ★だいこん ほししいたけ	684	23.9	17.8
						1月11日の鏡開きには、お正月 にお供えた鏡もちでぜんざい やおそうなどを作り、1年の健 康を願って食べる風習がありま す。		
13	火	はいがパン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポークビーンズ わかまつしおかぜキャベツの コールスロー	はいがパン ミックスジャム レンズまめ ★じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ふんまつチーズ	にんじん たまねぎ ★キャベツ とうもろこし	697	28.6	25.8
						「コールスロー」とは、キャベツを 細かく刻んで作るサラダのこと です。若松潮風キャベツを味 わって食べましょう。		
14	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもの ふくめに こうはくなます くろめ カミカミ献立	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく くろめ	にんじん さやいんげん たまねぎ ★だいこん	614	19.9	14.0
						カミカミコン立の「黒豆」は、まめ に元気に働けるように無病息災 (むびょうそくさい)を願う意味が あり、昔からお正月のおせち料理 として食べられています。		
15	木	パン ぎゅうにゅう くろめきなこクリーム 【新】おからミートローフ 【新】マカロニとうにゅうスープ 大学コラボ献立 (九州女子大学)	パン くろめきなこクリーム パンこ さとう オリーブあぶら マカロニ ★じゃがいも あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう おから ぶたひきにく たまご みそ とうにゅう	にんじん トマト(かん) たまねぎ とうもろこし バジル グリーンピース	625	23.9	23.2
						「おからミートローフ」は九州女 子大学の学生さんが考えてくれ ました。とうふを作るときにでき るしほりかすの「おから」を有効 活用した一品です。		
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニウムいため 【新】キムチチゲ かんこくふういりこのつくだに 《ミョルチポックム》 ワールドツアー2025 (韓国)	★ごはん さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく ぶたにく とうふ みそ いりこ	★だいこん にんじん にら ★キャベツ きくらげ しょうが キムチ	619	26.3	16.5
						「キムチチゲ」は韓国(かんこく) の言葉で、「キムチを使ったなべ 料理」のことです。また、「ミョル チポックム」のミョルチは「小 魚」、ポックムは「いための」と いう意味があります。		
19	月	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのこうみあげ ちくぜんに かぶとうまかろーまのみそしる 食育の日 和食献立	★ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さんおんとう	☆ぎゅうにゅう わかさぎ(こもち) けいにく あつあげ みそ	にんじん さやいんげん ごぼう ★たけのこ こんにやく ★おおばしゅんぎく ★かぶ ☆はくさい	612	24.7	18.0
						「ちくぜんに」は、たくさんの食 材をにこんだ福岡県の代表的 な郷土料理です。博多弁で「寄 せ集める」という意味の「がめく りこむ」という言葉から「がめ に」とも呼ばれ、正月料理やお 祝いの席でふるまわれます。		
20	火	ちいさいパン (けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム あいのしまさんわかめいり かやくうどん やさいのアーモンドいため バナナ	☆パン ミルククリーム かんめん アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく てんぷら ★わかめ	★みずな たまねぎ にんじん ★こまつな ★キャベツ バナナ	658	22.5	24.9
						小倉北区藍島(あいのしま)の わかめは、1月から4月ごろに収 かくされ、地元の漁師さんたち が長く保存できる塩づけにした ものを、1年を通して給食に使っ ています。		

★＝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		
21	水	ごはん ぎゅうにゅう とりすき あさりとやさいのごまずあえ	★ごはん きりふ、さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく しめどうふ、あさりのつくだに	にんじん たまねぎ ☆はくさい ☆しろねぎ いとこんにやく ★キャベツ	638	26.7	16.4
						「とりすき」は遠賀町の郷土料理で、牛肉の代わりにけい肉を使って作られるあまからい味のすき焼き風のなべ料理です。		
22	木	【新】コロコロてりやき チキンサンド(せわりパン) ぎゅうにゅう ブロッコリーのチャウダー ミニあまおういちごゼリー	せわりパン さんおんとう でんぷん あぶら ★じゃがいも マーガリン ミニあまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン だっしふんにゅう	★キャベツ にんじん ★broccoli(ブロッコリー) たまねぎ どうもろこし	647	30.4	23.3
						「コロコロてりやきチキン」は、けい肉を砂糖やしょうゆで味つけし、「てり」や「つや」が出るようにみりんを加え、スチコンでこんがり焼いています。		
23	金	ごはん ぎゅうにゅう あまからレバーポテト キャベツのかきたまスープ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう とりレバー あつあげ たまご	★こまつな たまねぎ ★キャベツ きくらげ	731	29.8	27.9
						1月24日から30日は全国学校給食週間です。この機会に改めて食べ物の大切さについて考え、給食にたずさわる全ての方への感謝の気持ちをこめて給食をいただきます。		
26	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう 【新】あつあげのいろどり チーズやき 【新】ふゆやさいのポトフ	くろざとうパン ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ベーコン あつあげ シュレットチーズ けいにく	★broccoli(ブロッコリー) トマト(かん) にんじん たまねぎ ☆はくさい ★だいこん	576	26.1	20.0
						「厚あげのいろどりチーズ焼き」は、中学生レシピコンクール スチコン部門でJA北九賞を受賞したこん立です。いろどりがよく、野菜が苦手な人でもおいしく食べられるメニューです。		
27	火	さけそぼろごはん ぎゅうにゅう いもに 【新】こまつなの たくあんいため	★ごはん ごま さといも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さけフレーク ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにやく ☆しろねぎ ★こまつな たくあん	616	24.7	19.0
						全国学校給食週間にちなんで、今月の日本全国味めぐりこん立は、日本で初めて給食が出された地として知られる山形県の郷土料理の「いもに」を取り入れています。		
28	水	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チーズいり スクランブルエッグ まめとやさいのスープ	パン りんごジャム あぶら マーガリン レンズまめ ひよこまめ	☆ぎゅうにゅう たまご きざみチーズ ベーコン	★ほうれんそう どうもろこし にんじん たまねぎ ★キャベツ	624	27.0	23.5
						スクランブルエッグの「スクランブル」には、「かき混ぜながらいためる」という意味があります。給食では野菜やチーズなどを使って具だくさんにしています。		
29	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのじんだに いそかあえ だぶ	★ごはん さんおんとう きりふ、でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば きざみのり けいにく あつあげ かまぼこ	しょうが ★キャベツ にんじん ★かつおな ★だいこん ★たけのこ	684	31.2	22.6
						「じんだ煮」は、北九州市の郷土料理「ぬかみそだき」の別名で、小倉北区の旦過(たんか)市場にあるぬかだき専門店「宇佐美(うさみ)商店」の宇佐美さんにアドバイスをもらったレシピで作っています。		
30	金	だいこんカレー(むぎごはん) ぎゅうにゅう ゆでやさいサラダごまふうみ	★むぎごはん こむぎこ さとう あぶら マーガリン ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん たまねぎ ★だいこん りんご ★キャベツ グリーンピース	663	19.4	21.1
						だいこんカレーには、みずみずしくあまみの強い若松区の新せんだいこんが使われています。		

	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	646	25.7	20.9	369	97	3.0	333	0.52	0.58	30	6.1	2.2
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

【公式】北九州市学校給食Instagram ぜひご覧ください!!

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関する情報を幅広く紹介しています。いつも、たくさんの「いいね!」や、温かいコメントをありがとうございます。ぜひ、フォローをお願いします!





共食をするとこんないいこと

家族や仲間と一緒に食事をするを「共食」と言います。

「共食」をすることで、生活リズムが整い、規則正しい食生活になる、食事のマナーを身に付けることができる、コミュニケーションが生まれるなど、良いことがたくさんあります。そして、何よりも食事が「楽しい時間」になります。

誰かと食事をする機会を増やして、楽しくおいしい時間を過ごしてみてくださいね。

給食は「共食」の時間

給食を友達や先生と一緒に食べるという触れ合いの中で、心と体の健康や知識を育むことができます。

コミュニケーションが深まる

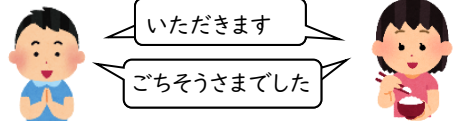
仲間と一緒に食事をする時間には、笑顔があり、会話がなされることでコミュニケーションが生まれます。



みんなで食べると楽しいね！

食事のマナーが身に付く

食事の挨拶やはしの使い方、食事中の態度など、食事のマナーを学ぶ場です。また、周囲の姿を見て真似することで、自然とマナーが身に付きます。



思いやりの心や協調性が育まれる

一緒に準備をすると、料理のつぎ分けや順番を待つといった行動が必要になります。これにより、思いやりの心や協調性が育まれます。



健康的な食生活になる

みんなが同じものを食べることによって、自分の好きなものばかりでなく、栄養バランスの良い食事をするようになります。



心が満たされる

仲間と食事をする事で、「わくわくする」「楽しい」「おいしい」と感じ、心が満たされ、精神的な安定や幸福感につながります。



好き嫌いが減る

みんながおいしそうに食べていたら、その刺激を受けて食べてみようと思ったり、自分の知らないことを教えてもらうことで、食べてみようとする意欲がわいたりします。



1月24～30日は全国学校給食週間です ～ 北九州市の給食の移り変わり ～

