



令和8年1月分中学校給食献立表

北九州市教育委員会
(門司・小倉北・小倉南)



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	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			
9	金	【新】ツナと凍り豆腐の混ぜご飯	まぐろ油漬け 凍り豆腐		にんじん		★ご飯 砂糖		838	29.3	20.8	
		牛乳		☆牛乳					1月11日の鏡開きには、お正月にお供えした鏡もちでぜんざいやお雑煮などを作り、1年の健康を願って食べる風習があります。			
		白玉雑煮	行事食 鏡開き	鶏肉	にんじん ★小松菜	★だいこん 干しいたけ	白玉もち					
		きんとん					さつまいも 砂糖					
13	火	胚芽パン					胚芽パン		908	39.7	38.0	
		牛乳		☆牛乳					「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。			
		黒豆きなこクリーム					黒豆きなこクリーム					
		ホキのコロコロカレーモニエル	ホキ				小麦粉 油					
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん	たまねぎ	レンズ豆 ★じゃがいも 油					
14	水	若松潮風キャベツのコールスロー			にんじん	★キャベツ とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ				
		ご飯					★ご飯		759	24.7	16.5	
		牛乳		☆牛乳					カミカミ献立の「黒豆」は、まさに元気に働くように無病息災を願う意味があり、昔からおせち料理として食べられています。よくかんで味わいましょう。			
		お魚ふりかけ	お魚ふりかけ									
		豚肉とじやがいもの含め煮	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				
15	木	紅白なます	カミカミ献立		にんじん	★だいこん	砂糖					
		黒豆	黒豆									
		パン					パン		814	31.2	22.2	
		牛乳	大学コラボ献立 (九州女子大学)	☆牛乳			ミックスジャム		「おからミートローフ」は九州女子大学の学生が考えてくれました。豆腐を作るときに大豆から豆乳をしぼった後に残るしづりかすの「おから」を有効活用した一品です。			
		ミックスジャム										
16	金	【新】おからミートローフ	おから 豚ひき肉 卵		にんじん トマト(缶) バジル	たまねぎ どうもろこし グリンピース	パン粉 でん粉 砂糖	オリーブ油				
		【新】マカロニ豆乳スープ	みそ 豆乳		にんじん	たまねぎ	マカロニ ★じゃがいも	油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		ご飯					★ご飯		764	33.2	19.8	
		牛乳	ワールドツアー2025 (韓国)	☆牛乳					「キムチチゲ」は韓国の言葉で、「キムチを使った鍋料理」のことです。また、「ミヨルチポックム」のミヨルチは「小魚」、ポックムは「炒め」という意味があります。			
19	月	ヤンニョム炒め	鶏肉			★だいこん	砂糖	油 ごま油				
		【新】キムチチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	★キャベツ きくらげ しょうが キムチ	はるさめ	ごま油				
		韓国風いりこの佃煮 ≪ミヨルチポックム≫		いりこ			砂糖	油				
		ご飯					★ご飯		748	30.4	21.4	
		牛乳	食育の日 和食献立	☆牛乳					「筑前煮」は、たくさんの食材を煮込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「がめ煮」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	わかさぎの香味揚げ	わかさぎ(子持ち)				小麦粉 でん粉	油				
		筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう ★たけのこ こんにゃく	三温糖	油				
		かぶとうまかろーまのみそ汁	厚揚げ みそ		★おおばしゅんぎく	★かぶ ☆はくさい						
		減量ご飯					★減量ご飯		757	35.6	21.2	
		牛乳		☆牛乳					小倉北区藍島のわかれは、1月から4月ごろに収穫され、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。			
【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						
21	水	ご飯					★ご飯			839	37.8	22.5		
		牛乳		☆牛乳										
		とりすき 遠賀町の献立	鶏肉 しめ豆腐		にんじん	たまねぎ ☆白ねぎ ☆はくさい 糸こんにゃく	切りふ 三温糖	油		「とりすき」は遠賀町の郷土料理で、牛肉の代わりに鶏肉を使って作られる甘辛い味のすき焼き風の鍋料理です。				
		納豆(たれ付)	納豆											
22	木	あさりと野菜のごま酢和え	あさりの佃煮		にんじん	★キャベツ	砂糖	ごま						
		ご飯	お楽しみ献立		☆牛乳		★ご飯			848	35.3	23.3		
		牛乳					三温糖	でん粉		「コロコロ照り焼きチキン」は、砂糖やしょうゆを使って甘辛く味付けしています。				
		コロコロ照り焼きチキン	鶏肉				★キャベツ		油	「照り」や「つや」が出来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。				
		キャベツソテー												
23	金	プロッコリーのチャウダー	ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★broccoli(プロッコリー)	たまねぎ どうもろこし	★じゃがいも	マーガリン						
		ミニあまおういちごゼリー					ミニあまおういちごゼリー							
		ご飯					★ご飯			905	35.8	33.1		
		牛乳		☆牛乳										
26	月	甘辛レバーポテト	鶏レバー				★じゃがいも 砂糖	油		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、給食に携わる全ての方への感謝の気持ちを込めて給食をいただきましょう。				
		キャベツのかきたまスープ	厚揚げ 卵		★小松菜	たまねぎ ★キャベツ きくらげ	でん粉							
		パインアップル(缶)					パインアップル(缶)							
		ご飯	野菜の日献立				★ご飯			798	31.5	21.3		
		牛乳		☆牛乳										
27	火	穀物ふりかけ	中学生レシピコンクール献立				穀物ふりかけ			「厚揚げの彩りチーズ焼き」は、中学生レシピコンクールスチコン部門でJA北九賞を受賞した献立です。彩りがよく、野菜が苦手な人でもおいしく食べられるメニューです。				
		【新】厚揚げの彩りチーズ焼き	ベーコン 厚揚げ	シュレットチーズ	*broccoli(プロッコリー) トマト(缶)									
		【新】冬野菜のポトフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ ☆はくさい ★だいこん	★じゃがいも							
		アーモンドいりこ						アーモンドいりこ						
		鮭そぼろご飯	鮭フレーク				★ご飯	ごま		757	30.4	22.9		
28	水	牛乳		☆牛乳						全国学校給食週間にちなんで、今月の日本全国味めぐり献立は、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「いも煮」を取り入れています。				
		いも煮	日本全国味めぐり (山形県)	豚肉 油揚げ		にんじん	ごぼう ☆白ねぎ こんにゃく	さといも 三温糖						
		【新】小松菜のたくあん炒め			★小松菜 にんじん	たくあん		油						
		パン(県産小麦粉)					☆パン			895	35.8	38.2		
29	木	牛乳		☆牛乳						チョコ大豆クリーム				
		チョコ大豆クリーム								スクランブルエッグの「スクランブル」には、「かき混ぜながら炒める」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しています。				
		チーズ入り スクランブルエッグ	卵	☆牛乳 きざみチーズ	★ほうれんそう	どうもろこし		油 マーガリン						
		コンソメボテト					★じゃがいも	油						
		豆と野菜のスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ ★キャベツ	レンズ豆 ひよこ豆							
30	金	ご飯	北九州市・福岡県 の郷土料理	☆牛乳			★ご飯			785	34.6	24.1		
		牛乳								「じんだ煮」は、北九州市の郷土料理「ぬかみそだき」の別名で、小倉北区の旦過市場にあるぬかだき専門店「宇佐美商店」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。				
		さばのじんだ煮	さば			しょうが	三温糖							
		磯香和え		きざみのり		★キャベツ								
30	金	だぶ	鶏肉 厚揚げ かまぼこ		にんじん ★かつお菜	★だいこん ★たけのこ	切りふ でん粉			だいこんカレーには、みずみずしく甘みの強い若松区のだいこんが使われています。				
		だいこんカレー(麦ご飯)	鶏肉		にんじん	たまねぎ ★だいこん りんご グリンピース	★麦ご飯 小麦粉 砂糖	油 マーガリン		906	30.2	31.7		
		牛乳		☆牛乳										
		ゆで野菜サラダごま風味			にんじん	★キャベツ		ごま 油						
ゆで卵			卵											

	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	821	33.0	25.1	441	133	4.3	418	0.72	0.71	38	8.1	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



【保護者の皆様へ】

共食をするところないにこと



家族や仲間と一緒に食事をすることを「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

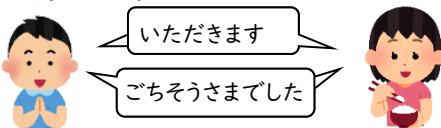
仲間と一緒に食事をする時間には、笑顔があり、会話がなされることでコミュニケーションが生まれます。

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はなく、栄養バランスの良い食事をすることができます。



心が満たされる

仲間と食事をすることで、「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～

昭和17年ごろ
(1942年ごろ)

昭和26年
(1951年ごろ)

昭和46年
(1971年)

昭和57年
(1982年)

昭和62年ごろ
(1987年ごろ)

平成20年ごろ
(2008年ごろ)

現在



みそ汁のみの給食が始まる



週5日制の完全給食の開始



脱脂粉乳から牛乳へ



主食がパンだった給食に、米飯が加わる



手作りのルーや出汁を使った給食へ



アルマイトからPEN食器へ



行事食やレシピコンクールの入賞作品、地場産物を活用した料理を取り入れています。また、学校給食応援団の方々にアドバイスしていただいた料理、世界の料理、郷土料理なども登場します。

最新情報・レシピはホームページをご覧ください



学校給食献立レシピ
コンクール受賞献立



給食レシピ集

