

2月は、節分にちなんだ献立を取り入れ、厄除けや健康を願う風習を知らせます。
また、体を温める根菜を使った献立を取り入れ、かぜを予防する食事の工夫を知らせます。



※ 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			
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ザ・ちゅうかにこみ やきギョーザ 【新】キャベツとにんじんの ちゅうかふうごまずあえ	シェフの北キューミツ星献立	☆むぎごはん ☆じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく ギョーザ	しろねぎ たまねぎ ☆はくさい にんじん ★キャベツ	689	22.4	21.0
						「ザ・中華(ちゅうか)」にこみ は、白ねぎを香ばしくいためて 作ったねぎ油がポイントのにこ み料理です。すき焼き風のご飯 によく合う味つけです。			
3	火	あさりとツナのひじきごはん ぎゅうにゅう かすじる せつぶんまめ	行事食 節分	★ごはん さとう あぶら さといも さけかす	☆ぎゅうにゅう ひじき あさりのつくだに みそ まぐろあぶらづけ ぶたにく せつぶんまめ	★こまつな にんじん ★だいこん こんにやく しろねぎ	616	24.1	15.9
						節分には、災いをはらうために 豆まきをしたり、ひいらぎの枝に 焼いたわしの頭をさしたものを げん関にかざったりする風習 があります。			
4	水	パン ぎゅうにゅう 【新】ハニーメープル 【新】チーズハンバーグ 【新】ふゆやさいのカポナータ 【新】やさいのにこみスープ 《リポリータ》	ワールドツアー2025 (イタリア)	パン さとう オリーブあぶら しろいんげんまめ あぶら ハニーメープル	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ シュレットチーズ	★ブロッコリー トマト(かん) ★かぶ たまねぎ にんじん たまねぎ ★キャベツ とうもろこし	658	29.5	24.1
						「リポリータ」は、イタリア語で 「再びにこむ」という意味の、イ タリアの伝統的なスープです。 給食室でしっかりとこんだスー プを食べて、体を温めましょう。			
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのべっこうに なっとう(たれつき) くかつおぶし かきたまじる	野菜の日献立	★むぎごはん さんおんとう あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう たまご かつおぶし	★だいこん にんじん ★かつおな たまねぎ	661	26.8	18.0
						ツヤツヤのべっこう色になるま でやわらかくにこんで作る「だ いこんのべっこうに」は、ご飯と の相性がばつ群です。			
6	金	くろざとうパン ぎゅうにゅう ツナじゃがいも にくだんごスープ		くろざとうパン ☆じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ミートボール	にんじん たまねぎ ★キャベツ きくらげ	560	22.6	20.5
						給食の牛乳は福岡県産です。カル シウムだけでなく、たんぱく質 も体に吸収されやすい形でふく まれています。			
9	月	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん やさいのアーモンドあえ とうにゅういちごだいふく		★ごはん さとう アーモンド とうにゅういちごだいふく	☆ぎゅうにゅう あつあげ てんぷら とりひきにく みそ	にんじん ★だいこん こんにやく ★こまつな ★キャベツ	686	23.2	17.8
						アーモンドに豊富にふくまれて いる食物せんいには、おなかの調 子を整えるはたらきがあります。			
10	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいずクリーム 【新】チキンとポテトの やきカレーふう 【新】もじこうグルメ みなとまちプイヤーベース 《ぎょかいのにこみスープ》	門司港レトログルメ	パン チョコだいずクリーム ★じゃがいも パンこ あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく シュレットチーズ あさり ホキ ★わかめ	にんじん トマト(かん) たまねぎ ☆セロリー ★キャベツ	650	30.7	28.0
						門司港レトロに新たに誕生した ご当地グルメ「港町プイヤーベ ース」を給食でも味わってもら うため、ホキやあさりなどの魚か い類とたくさん野菜をにこんで 作りました。うま味がまった スープを味わいましょう。			
12	水	とりそぼろのさんしよくごはん くぎざみのり ぎゅうにゅう うまかろーまのみそしる いよかん		★ごはん さんおんとう さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご あつあげ みそ きざみのり	しょうが にんじん ★おおばしゅんぎく ★キャベツ ★だいこん いよかん	643	26.8	19.8
						「うまかろーま」は北九州市の特 産品で、昨年から方言の「うま か」と、昔からの大葉春ぎくの呼 び名である「ローマ」を合わせて 「うまかろーま」という新しい名 前で呼ばれるようになりました。			
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら あさりとやさいのごま ドレッシングあえ ごもくはるさめスープ		★ごはん ごま あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら(こもち) あさりのつくだに	★ほうれんそう ★キャベツ にんじん たまねぎ ★たけのこ しろねぎ とうもろこし きくらげ	587	19.0	14.9
						ししゃもには、じょうぶな骨や歯を つくるもとになるカルシウムや、カ ルシウムが骨や歯になるのを助 けるビタミンDが多くふくまれて 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		
16	月	パン ぎゅうにゅう りんごジャム コロコロチキンなんばん (やさいたるタルソース) ふゆやさいのチャウダー ミニあまおういちごゼリー <div>お楽しみ献立</div>	 パン りんごジャム でんぷん flour(こむぎこ) マーガリン ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ミニあまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	★キャベツ どうもろこし にんじん ★こまつな たまねぎ ★だいこん ☆はくさい	682	27.1	26.9
						「コロコロチキン南ばん」は、けい肉のからあげを甘酢のタレにつけた料理です。手作りの野菜タルタルソースをかけて食べましょう。		
17	火	ごはん ぎゅうにゅう カリカリレバーピーンズ ブロッコリー かぶのみそしる	★ごはん flour(こむぎこ) あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー だいず あつあげ みそ	★ブロッコリー ★こまつな ★かぶ	710	31.5	26.9
						秋から冬にかけて甘みが増すかぶは、熱を加えるところけるようにやわらかくなり、にものやしるものによく合います。		
18	水	ちいさいミルクパン ぎゅうにゅう みそラーメン 【新】じゃがじゃがコーン (チーズいり) いりことだいずのからめあえ <div>日本全国味めぐり献立 (北海道)</div>	ミルクパン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ シュレットチーズ だいず いりこ	にんじん ★キャベツ ★たけのこ ☆もやし しろねぎ きくらげ どうもろこし	599	29.8	20.2
						北海道では、農業やらく農が盛んです。北海道を代表するじゃがいもとチーズをスチームコンベクションオープンで焼いた新こん立を味わっていただきましょう。		
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ふろふきだいこん とうふじる <div>食育の日 和食献立</div> <div>シェフの北キューミツ星献立</div>	★ごはん さとう ねりごま	☆ぎゅうにゅう しおさば みそ とうふ	★だいこん にんじん ★かつおな たまねぎ ☆えのきだけ	642	28.9	20.1
						新せんでみずみずしい若松区産のだいこんを使った「ふろふきだいこん」は、学校給食応えん団の和食シェフと、野菜生産者の方とのコラボこん立です。		
20	金	【新】にこにこハヤシライス 【新】ホキのさっぱりソテー 【新】ひじきとこまつなの ガーリックいため ぶどうゼリー <div>にこにこ給食</div>	★ごはん ★じゃがいも しろいんげんまめ あぶら でんぷん さとう ぶどうゼリー	ホキ ひじき	にんじん たまねぎ かぼすかじゅう ★こまつな どうもろこし トマト(かん)	588	15.3	11.3
						「にこにこ給食」は食物アレルギーに配りよして、「できるだけ多くの人が同じ給食を食べ、にこにこ笑顔になれるように」という思いがこめられた給食です。		
24	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム 【新】かしわうどん やさいのアーモンドいため	パン くろまめきなこクリーム かんめん さとう アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう かまぼこ けいにく ★わかめ	★みずな たまねぎ にんじん ★キャベツ	582	23.5	21.9
						「かしわうどん」は九州北部の名物料理で、特に北九州市では古くから親しまれています。九州地方でけい肉のことを「かしわ」と呼び、あまからく味つけしたかしわをトッピングしたうどんです。		
25	水	【新】ごまいりなめし ぎゅうにゅう おやこに バナナ <div>カミカミ献立</div>	★ごはん ごま あぶら ★じゃがいも さんおんとう	☆ぎゅうにゅう かつおぶし けいにく あつあげ たまご	だいこんば にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな パナナ	725	27.3	21.5
						「ごまいりなめし」に使われているだいこんの葉の部分には、不足しがちなカルシウムや鉄などの栄養素が多くふくまれています。		
26	木	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ わふうサイコロステーキ はくさいのミルクスープ	★ごはん さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン だっしふんにゅう さけふりかけ	たまねぎ ☆セロリー ☆しめじ りんご にんじん ★ほうれんそう ☆はくさい	746	28.9	27.5
						給食の「和風サイコロステーキ」は、牛肉をたまねぎ、しめじ、セロリー、りんごを加えた手作りソースといっしょに、時間をかけてじっくりにこんでいます。大人気のこん立を楽しみましょう。		
27	金	ナン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チキンカレー ヨーグルトサラダ	☆ナン ★じゃがいも flour(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 たまねぎ りんご みかん(シロップづけ) パインアップル(かん) りんご(かん)	684	24.1	21.6
						ナンはインドのパンで、もちもちとした食感が特ちょうです。チキンカレーをつけて食べましょう。		

	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	650	25.6	21.0	364	89	3.0	291	0.48	0.59	31	6.2	2.3
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

生活習慣病を予防しよう



「生活習慣病」とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気のことを言い、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。現代では、子どもの肥満や高血圧が問題になっています。肥満や高血圧は、生活習慣病を引き起こす原因になります。

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形作られます。一度身に付いた生活習慣を、大人になってから変えることはなかなか難しいものです。給食では、生活習慣病予防につなげるために、栄養バランスを整えるだけでなく、だしのうま味や旬の食材の味を生かすことで調味料が控えめでもおいしく食べられるように献立を考えています。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。

～生活習慣病予防のポイント～

バランスよく食べる

不規則な生活は、生活習慣病のリスクが高まります。1日3食規則正しく食べて、生活のリズムを整えましょう。



また、主食・主菜・副菜をそろえることで、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

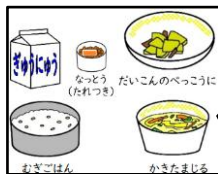


2月の「食育の日 和食献立」

野菜をたくさん食べる

野菜は1人1日当たり350g以上食べるとよいと言われています。この量は小皿5皿分に相当します。

野菜には、ナトリウム（食塩）の排出を促すカリウムや、コレステロールの排出を促したり、血糖値の急激な上昇を抑えたりする食物繊維が多く含まれています。



小学校140g、中学校176gの野菜を使用しています。

2月の「野菜の日献立」

塩分や油のとり過ぎに

気を付ける

給食では、だしのうま味や、素材の味を生かすことで、塩分が控えめでもおいしく食べることができるよう工夫しています。



また、煮物や汁物、揚げ物、和え物、焼き物、炒め物、蒸し物など、いろいろな調理法をバランスよく組み合わせて、油のとり過ぎに気を付けています。



適度な運動を
続けていくことが
大切です。



運動

食事

十分な睡眠と体と心の
疲労回復となる休養が大
切です。



睡眠・休養

病気に負けない体づくり

病気に負けない体づくりには、免疫力を高める食材や体を温める食材をバランスよく取り入れることがポイントです。給食でも、体を温める根菜を使った献立を多く取り入れています。

冬の食事のポイント

体を温め、丈夫な体をつくる

たんぱく質をとろう



体の抵抗力を高める

ビタミンCをとろう



のどや鼻の粘膜を強くする

ビタミンA(カロテン)をとろう



体を温める食材をとろう



食事前や外出後には
手洗い・うがい

手は一見きれいに見えても、細菌やウイルスがついていることがあります。

食事の前や外出後は、石けんを使った丁寧な手洗いとうがいをし、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

