



北九州市教育委員会
(若松・八幡東・八幡西・戸畠)

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 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の	おもにからだのちようしをととのえるもの				
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 やきぎょうざ 【新】キャベツとにんじんの ちゅうかふうごまざえ	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 でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく ぎょうざ	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
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 こんにゃく しろねぎ	616	24.1	15.9
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》	ワールドツアーアイタリア	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 どうもろこし	658	29.5	24.1
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) <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 でんぶん	☆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
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
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 こんにゃく ★こまつな ★キャベツ	686	23.2	17.8
10	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいすきクリーム 【新】チキンとポテトの やきカレーふう 【新】もじこうグルメ みなどまちブイヤベース 《ぎょかいのにこみスープ》	門司港レトログルメ	パン チョコだいすきクリーム ★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
12	水	とりそぼろのさんしょくごはん <きざみのり> 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
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものでんぶら 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 ししゃものでんぶら(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 どうもろこし きくらげ	587	19.0	14.9

★=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。はしとはしばしばよく洗い、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				
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 (やさいタルタルソース) ふゆやさいのチャウダー ミニあまおういちごゼリー	お楽しみ献立	パン りんごジャム でんぶん 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 だっしゅんにゅう	★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
17	火	ごはん ぎゅうにゅう カリカリレバービーンズ 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 だいす あつあげ みそ	★ブロッコリー ★こまつな ★かぶ	710	31.5	26.9
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) いりことだいすのからめあえ	日本全国味めぐり献立 (北海道)	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 だいす 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
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 どうふじる	教育の日 和食献立	★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
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】ひじきこまつな ガーリックいため ぶどうゼリー	にこにこ給食	★ごはん ★じゃがいも しろいんげんまめ あぶら でんぶん 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
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
25	水	【新】ごまいりなめし ぎゅうにゅう おやこに バナナ	カミカミ献立	★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 バナナ	725	27.3	21.5
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 だっしゅんにゅう 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
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

	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

【保護者の皆様へ】

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。



昼食

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。



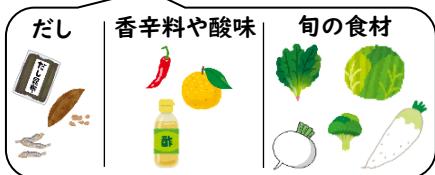
2月の「野菜の日献立」

小学校140g、
中学校176gの
野菜を使用して
います。

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ます。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。



十分な睡眠と体と心の疲労回復となる休養が大切です。



食事

運動

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



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



体の抵抗力を高める
ビタミンC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て、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

