



# 令和8年2月分中学校給食献立表



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や、  
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。  
また、3年生の卒業をお祝いするために、人気の献立をたくさん取り入れています。



※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						
2	月	麦ご飯	シェフの北キューミツ星献立				★麦ご飯		878	28.2	26.8			
		牛乳	☆牛乳											
		ザ・中華煮込み	鶏肉	白ねぎ たまねぎ ☆はくさい			★じゃがいも 砂糖 てん粉	油						
		焼きギョーザ	ギョーザ					油						
3	火	【新】キャベツとにんじんの 中華風ごま酢和え			にんじん	★キャベツ	砂糖	ごま ごま油	ひとくちメモ					
		あさりとツナのひじきご飯	あさりの佃煮 まぐろ油漬け	ひじき	★小松菜 にんじん		★ご飯 砂糖	油	865	33.4	26.3			
		牛乳	行事食 節分		☆牛乳				節分には、災いを払うために、豆まきをしたり、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭を刺したものや玄関に飾ったりする風習があります。					
		いわしカリカリフライ	いわしカリカリフライ(子持ち)											
4	水	粕汁	豚肉 みそ	にんじん		★だいこん 白ねぎ こんにゃく	さといも 酒粕							
		節分豆	節分豆											
		パン	ワールドツアーアー2025 (イタリア)				パン		808	37.0	29.5			
		牛乳	☆牛乳				ミックスジャム		「リポリータ」は、イタリア語で「再び煮こむ」という意味がある、イタリアの伝統的なスープです。給食室でしっかり煮こんだスープを食べて体を温めましょう。					
5	木	チーズハンバーグ	ハンバーグ	シュレットチーズ										
		【新】冬野菜のカポナータ			★ブロッコリー トマト(缶)	★かぶ たまねぎ	砂糖	オリーブ油						
		【新】野菜の煮込みスープ 『リポリータ』			にんじん	たまねぎ ★キャベツ とうもろこし	白いんげん豆	油						
		麦ご飯	野菜の日献立				★麦ご飯		779	30.9	19.9			
6	金	牛乳	☆牛乳						ツヤツヤのべっこう色になるまで柔らかく煮こんで作る「だいこんのべっこう煮」は、ご飯との相性が抜群です。					
		だいこんのべっこう煮	豚肉		★だいこん	三温糖	油							
		納豆(たれ付)くかつお節	納豆 かつお節											
		かきたま汁	卵	にんじん ★かつお菜	たまねぎ	でん粉								
7	木	パン	中学生レビコンクール献立				パン		819	32.2	35.8			
		牛乳	☆牛乳				チョコ大豆クリーム							
		チョコ大豆クリーム							「彩り野菜のキタキッシュ」は、卵と合わせた地場産の小松菜やトマトのバランスがよく、子どもに好まれる味に仕上がっています。					
		【新】彩り野菜のキタキッシュ	卵 豆乳 ベーコン	きざみチーズ	★小松菜 トマト(缶)	たまねぎ	油							
8	金	ツナじゃがいも	まぐろ油漬け			★じゃがいも	油							
		肉団子スープ	ミートホール		にんじん	たまねぎ ★キャベツ きくらげ								
		ご飯				★ご飯			870	31.0	23.2			
		牛乳	☆牛乳						アーモンドに豊富に含まれている食物繊維には、お腹の調子を整える働きがあります。					
9	月	肉みそおでん	厚揚げ てんぷら 鶏ひき肉 みそ	にんじん ★だいこん こんにゃく		砂糖								
		五目厚焼卵	五目厚焼卵											
		野菜のアーモンド和え		★小松菜	★キャベツ	砂糖	アーモンド							
		豆乳いちご大福				豆乳いちご大福								
10	火	ご飯	門司港レトログルメ			★ご飯			809	32.9	20.9			
		牛乳	☆牛乳											
		【新】チキンピボテの 焼きカレー風	鶏肉	シュレットチーズ		★じゃがいも パン粉	油		門司港レトロに新たに誕生したご当地グルメ「港町ブイヤベース」を給食でも味わってもらいため、ホキやあさりなどの魚介類とたくさんの野菜を煮こんで作りました。					
		【新】門司港グルメ 港町ブイヤベース 『魚介の煮込みスープ』	あさり ホキ	★わかめ	にんじん トマト(缶)	たまねぎ ☆セロリー ★キャベツ	オリーブ油							
11	木	バナナ			バナナ									
		鶏そぼろの三色ご飯(きざみのり)	鶏ひき肉 卵	きざみのり		しょうが	★ご飯 三温糖 砂糖	油	810	36.0	26.6			
		牛乳		☆牛乳										
		うまかろーまのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん ★おおばしゅんぎく	★キャベツ ★だいこん			「うまかろーま」は北九州市の特産品です。方言の「うまか」と、昔からの大葉春菊の呼び名である「ローマ」を合わせて「うまかろーま」という新しい名前が付けられました。					
12	木	アーモンドいりこ						アーモンドいりこ						

★=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	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				
13	金	ご飯					★ご飯		761	24.5	19.9	
		牛乳		☆牛乳								
		ししゃもの天ぶら		ししゃもの天ぶら(子持ち)								
		あさりと野菜のごまドレッシング和え	あさりの佃煮		★ほうれんそう	★キャベツ		ごま油				
		五目はるさめスープ			にんじん	たまねぎ *たけのこ 白ねぎ どうもろこし さくらげ	はるさめ				ししゃものには、丈夫な骨や歯をつくるもの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が多く含まれています。	
16	月	ご飯	お楽しみ献立		☆牛乳		★ご飯		908	31.3	31.8	
		牛乳										
		コロコロチキン南蛮 (野菜タルタルソース)	鶏肉			★キャベツ どうもろこし	てん粉 砂糖 flour(小麦粉)	油 ノンエッグマヨネーズ				
		冬野菜のチャウダー		☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★小松菜	たまねぎ ★だいこん ☆はくさい		マーガリン			「コロコロチキン南蛮」は、鶏肉のから揚げを甘酢のタレに漬けた料理です。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	ムース					ムース					
		ご飯					★ご飯		865	37.0	31.5	
		牛乳		☆牛乳								
		カリカリレバービーンズ	鶏レバー 大豆				flour(小麦粉)	油				
		ブロックリー			★ブロックリー							
18	水	かぶのみそ汁	厚揚げ みそ		★小松菜	★かぶ						
		ミニりんごゼリー					ミニりんごゼリー					
		減量ご飯	日本全国味めぐり献立 (北海道)		☆牛乳		★ご飯		769	32.4	19.5	
		牛乳										
		さけふりかけ	さけふりかけ									
19	木	みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん	★キャベツ ★たけのこ ☆もやし 白ねぎ きくらげ	ちゃんぽん麺 砂糖	油 ごま油				
		【新】じゃがじゃがコン(チーズ入り)		シェレットチーズ		どうもろこし	★じゃがいも	油				
		いりこと大豆のからめ和え	大豆	いりこ			砂糖	油				
		ご飯	食育の日				★ご飯		756	33.9	22.7	
		牛乳		☆牛乳								
20	金	さばの塩焼き	塩さば									
		ふろふきだいこん	みそ			★だいこん	砂糖	ねりごま				
		豆腐汁	シェフの北キューミツ星献立		豆腐	にんじん ★かつお葉	たまねぎ ☆えのきだけ					
		【新】にこにこハヤシライス	にこにこ給食			にんじん トマト(缶)	たまねぎ	★ご飯 ★じゃがいも 白いんげん豆	油	758	21.2	15.9
		ホキのさっぽりソテー	ホキ			かばす果汁	てん粉 砂糖	油				
24	火	【新】ひじきと小松菜の ガーリック炒め	ひじき	にんじん ★小松菜		とうもろこし		油				
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
		【新】ミニかわどんぶり(減量ご飯)	鶏肉			たまねぎ	★ご飯 砂糖		747	29.1	17.9	
		牛乳		☆牛乳								
		かやくうどん	かまぼこ	★わかめ	★みずな		うどん					
25	水	野菜のアーモンド炒め		にんじん	★キャベツ			アーモンド 油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		【新】ごま入り菜飯	かつお節		大根葉 ★小松菜 にんじん		★ご飯	ごま油	864	38.0	28.5	
		牛乳	☆牛乳									
		焼きししゃも	ししゃも(子持ち)									
26	木	親子煮	鶏肉 厚揚げ 卵		にんじん	たまねぎ 白ねぎ	★じゃがいも 三温糖	油				
		ご飯					★ご飯		912	33.5	32.5	
		牛乳	☆牛乳									
		わかめふりかけ	わかめふりかけ									
		和風サイコロステーキ	牛肉			たまねぎ ☆しめじ ☆セロリー りんご	砂糖	油 マーガリン				
27	金	コンソメボテト					★じゃがいも	油				
		はくさいのミルクスープ	ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★ほうれんそう	たまねぎ ☆はくさい		油				
		ナン(県産小麦粉)					☆ナン		904	33.9	32.2	
		牛乳	☆牛乳									
		チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご	★じゃがいも flour(小麦粉)	油 マーガリン				
		オムレツ	オムレツ									
		ヨーグルトサラダ		醸酵乳		みかん(シロップ漬け) パインアップル(缶) りんご(缶)						

	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	g	g	g
月平均	827	32.0	25.6	431	114	4.1	367	0.65	0.70	38	7.7	2.8
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】

# 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～

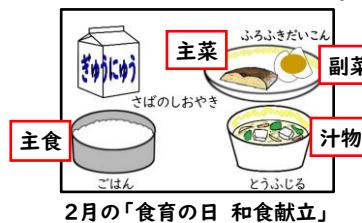
### バランスよく食べる

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

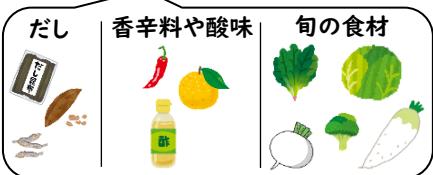
野菜は1人1日当たり350g以上食べるとよいと言われています。この量は小皿5皿分に相当します。

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。



#### 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。この工夫であります。



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。



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

