

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。



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					
2	月	麦ご飯 牛乳	シェフの北キューミツ星献立		☆牛乳		★麦ご飯		878	28.2	26.8			
		ザ・中華煮こみ	鶏肉		白ねぎ たまねぎ ☆はくさい	★じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	「ザ・中華煮こみ」は、は、白ねぎを香ばしく炒めて作ったねぎ油がポイントの煮こみ料理です。すき焼き風のご飯によく合う味付けです。						
		焼きギョーザ	ギョーザ				油							
		【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							
3	火	あさりとツナのひじきご飯 牛乳	あさりの佃煮 まぐろ油漬	ひじき	★小松菜 にんじん	★ご飯 砂糖	油	865	33.4	26.3				
		いわしかりかりフライ	行事食 節分	☆牛乳	いわしかりかりフライ(子持ち)		油	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を玄関に飾ったりする風習があります。						
		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											
4	水	パン 牛乳	ワールドツアー2025 (イタリア)		☆牛乳		パン		808	37.0	29.5			
		ミックスジャム				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。						
		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			
5	木	【新】野菜の煮こみスープ 《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	「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。						
		麦ご飯 牛乳		☆牛乳		★麦ご飯					779	30.9	19.9	
		だいこんのべっこう煮 納豆(たれ付)かつお節	豚肉 納豆 かつお節		★だいこん	三温糖	油				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。			
		かきたま汁	卵	にんじん ★かつお菜	たまねぎ	でん粉								
6	金	パン 牛乳	中学生レシピコンクール献立		☆牛乳		パン		819	32.2				35.8
		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、卵と合わせた地産産物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			
		ツナじゃがいも 肉団子スープ	まぐろ油漬 ミートボール	にんじん	たまねぎ ★キャベツ きくらげ	★じゃがいも	油							
9	月	ご飯 牛乳		☆牛乳		★ご飯		870	31.0	23.2				
		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		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。						
		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							
10	火	豆乳いちご大福				豆乳いちご大福		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うため、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。						
		ご飯 牛乳	門司港レトログルメ		☆牛乳		★ご飯					809	32.9	20.9
		【新】チキンとポテトの焼きカレー風	鶏肉	シュレットチーズ		★じゃがいも パン粉	油							
		【新】門司港グルメ 港町ブイヤベース 《魚介の煮こみスープ》	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						
12	木	バナナ				バナナ		「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。						
		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 ★おぼしゅんぎく	★キャベツ ★だいこん									
		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	ひとくちメモ			
13	金	ご飯					★ご飯		761	24.5	19.9	
		牛乳		☆牛乳								
		ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(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 きくらげ	はるさめ					ししゃもには、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				★ご飯		908	31.3	31.8	
		牛乳		☆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	でん粉 砂糖 flour(小麦粉)	油 ノンエッグマヨネーズ				「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。
		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				
		ムース					ムース					
17	火	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				秋から冬にかけて甘みが増す かぶは、熱を加えるととろける ように柔らかくなり、煮物や汁 物によく合います。
		ブロッコリー			★ブロッコリー							
		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							
18	水	減量ご飯	日本全国味めぐり献立 (北海道)				★ご飯		769	32.4	19.5	
		牛乳		☆牛乳								
		さけふりかけ	さけふりかけ									北海道では、農業や酪農が盛ん 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献立を味 わっていただきますよう。
		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】じゃがじゃがコーン(チーズ入り)		シュレットチーズ		どうもろこし	★じゃがいも	油				
いりごと大豆のからめ和え	大豆	いりこ			砂糖	油						
19	木	ご飯					★ご飯		756	33.9	22.7	
		牛乳	食育の日		☆牛乳							
		さばの塩焼き	塩さば									新鮮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、給食応援団の和 食シェフと、野菜生産者の方と のコラボ献立です。
		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 ★かつお菜	たまねぎ ☆えのきだけ						
20	金	【新】にこにこハヤシライス	にこにこ給食				★ご飯 ★じゃがいも 白いんげん豆	油	758	21.2	15.9	
		ホキのさっぱりソテー	ホキ			かばす果汁	でん粉 砂糖	油				「にこにこ給食」は食物アレルギー に配慮して、「できるだけ多くの 人」が同じ給食を食べ、にこにこ笑 みになれるように」という思いが込め られた給食です。
		【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	どうもろこし		油				
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
		24	火	【新】ミニかしわどんぶり(減量ご飯)	鶏肉			たまねぎ				
牛乳				☆牛乳								
かやくうどん	かまぼこ			★わかめ	★みずな		うどん		九州地方で鶏肉のことを「かし わ」と呼びます。甘辛く味付 けしたかしわをご飯やうどんに のせていただきますよう。			
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								
25	水	【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					「ごま入り菜飯」に使われているだ いこんの葉は捨ててしまいがちで すが、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 く含まれています。			
		焼きししゃも		ししゃも(子持ち)								
		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				
		26	木	ご飯								
牛乳				☆牛乳								
わかめふりかけ				わかめふりかけ					給食の「和風サイコロステー キ」は、たまねぎ、しめじ、セロ リー、りんごを加えた手作り ソースと一緒に、牛肉を時間 をかけてじっくり煮こんでいま す。			
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				
コンソメポテト							★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						
27	金	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				ナンはインドのパンで、もちも ちとした食感が特徴です。チ キンカレーをつけて食べましょ う。
		オムレツ	オムレツ									
		ヨーグルトサラダ		醗酵乳		みかん(シロップ漬け) パイナップル(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	mg	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

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。

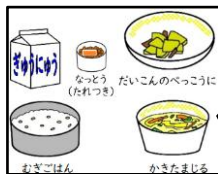


2月の「食育の日 和食献立」

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
して、細菌やウイルスを洗い流
しましょう。

