

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。



上段:小学部 下段:中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりよう			エネルギー kcal	こんだて(そしやく食)
			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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの		
2	月	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム 【新】かぼちゃとチーズのミートローフ キャベツソテー 【新】とうにゅうのコーンチャウダー	ワールドツアー2025 (アメリカ)	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご シュレットチーズ あらびきウインナー とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ ★キャベツ うらごしコーン	638	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム 【新】かぼちゃとチーズのミートローフ キャベツソテー 【新】とうにゅうのコーンチャウダー
		行事食 節分	パン ブルーベリージャム でんぶん あぶら ★じゃがいも マーガリン			824	
3	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか ブロッコリーのごまあえ かすじる	★ごはん さとう ごま さいとも さけかす	☆ぎゅうにゅう いわしおかに ぶたにく みそ	★ブロッコリー にんじん ★おぼしゆんぎく ★だいこん	579	なんばん ぎゅうにゅう いわしのおかか ブロッコリーのごまあえ かすじる
						715	
4	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツとこまつなのじゃこいため バナナ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご しらすばし	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ バナナ	663	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに キャベツとこまつなのじゃこいため バナナ
						828	
5	木	ミルクパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード フライドポテト ソーセージのキャベツにこみ	ミルクパン オレンジマーマレード ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー	にんじん たまねぎ ★キャベツ	594	ミルクパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード フライドポテト ぎょにくソーセージのキャベツにこみ
						816	
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ザ・ちゅうかにこみ ポークシュマイ 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	☆ぎゅうにゅう けいにく ポークシュマイ	しろねぎ ☆はくさい にんじん ★キャベツ	634	なんばん ぎゅうにゅう ザ・ちゅうかにこみ ポークシュマイ キャベツとにんじんの ちゅうかふうごまずあえ
			★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			788	
9	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポテトのチーズに にくだんごスープ	くろざとうパン ミックスジャム ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー クッキングチーズ ミートボール	にんじん たまねぎ ☆はくさい きくらげ しろねぎ	604	くろざとうパン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポテトのチーズに にくだんごスープ
						738	
10	火	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん いそかあえ かたぬきチーズ	歯によい献立	★ごはん ★じゃがいも さとう	☆ぎゅうにゅう あつあげ てんぶら とりひきにく みそ きざみのり チーズ	631	なんばん ぎゅうにゅう みそおでん いそかあえ かたぬきチーズ
					にんじん ★だいこん ★キャベツ	783	
12	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンなんばんふうタルタルソース ほうれんそうソテー はくさいのミルクスープ	パン りんごジャム さとう あぶら タルタルソース ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット あらびきウインナー だっしふんにゅう	にんじん ★ほうれんそう たまねぎ ☆はくさい	729	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンなんばんふうタルタルソース ほうれんそうソテー はくさいのミルクスープ
						943	
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのジンギスカンふういため どさんこじる ヨーグルト	★ごはん さとう あぶら ★じゃがいも バター	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん しょうが たまねぎ ★キャベツ	590	なんばん ぎゅうにゅう ジンギスカンふういため どさんこじる ヨーグルト
		日本全国味めぐり献立 (北海道)				726	

★＝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 kcal	こんだて(そしゃく食)
			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	ごはん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ レバーのオーロラソース じゃがいものソテー ワナンスープ	★ごはん さとう あぶら ★じゃがいも マーガリン ウェーブワナタン	☆ぎゅうにゅう おさかなふりかけ とりレバー	にんじん たまねぎ しょうが ★キャベツ きくらげ	649	なんばん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ レバーのオーロラソース じゃがいものソテー ワナンスープ
						829	なんばん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ レバーのオーロラソース じゃがいものソテー ワナンスープ
17	火	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム かぶのクリームシチュー イタリアンドレッシングサラダ	野菜の日献立  パン くろまめきなこクリーム こむぎこ あぶら マーガリン オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	にんじん ★ブロッコリー ★かぶ たまねぎ ★キャベツ	603	なんばん ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム かぶのクリームシチュー イタリアンドレッシングサラダ
						755	なんばん ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム かぶのクリームシチュー イタリアンドレッシングサラダ
18	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ぶどうゼリー	お楽しみ献立  ★ごはん こむぎこ さとう あぶら ★じゃがいも マーガリン ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あらびきウインナー	にんじん トマトピューレ たまねぎ	620	なんばん ぎゅうにゅう ハヤシライス ジャーマンポテト ぶどうゼリー
						775	なんばん ぎゅうにゅう ハヤシライス ジャーマンポテト ぶどうゼリー
19	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ふるふきだいこん とうふじる	食育の日 和食献立  ★ごはん あぶら さとう タルタルソース ねりごま シェフの北キューミツ星献立 	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) みそ とうふ	★だいこん ★ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ	611	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ふるふきだいこん とうふじる
						784	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ふるふきだいこん とうふじる
20	金	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム ぶたにくうどん やさいのアーモンドいため	パン チョコだいちずクリーム うどん さとう ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	しろねぎ たまねぎ ★こまつな ★キャベツ	544	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム ぶたにくうどん やさいのアーモンドいため
						701	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム ぶたにくうどん やさいのアーモンドいため
24	火	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん ★じゃがいも 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 グリーンピース みかん(かん) おうとう(かん)	612	なんばん ぎゅうにゅう チキンカレーライス ヨーグルトサラダ
						780	なんばん ぎゅうにゅう チキンカレーライス ヨーグルトサラダ
25	水	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム わふうサイコロステーキ チーズいりマッシュポテト キャベツとだいこんのホットスープ	☆パン いちごジャム さとう あぶら マーガリン ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく クッキングチーズ あらびきウインナー	たまねぎ ☆セロリー りんご にんじん ★だいこん ★キャベツ	665	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム わふうサイコロステーキ チーズいりマッシュポテト キャベツとだいこんのホットスープ
						867	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム わふうサイコロステーキ チーズいりマッシュポテト キャベツとだいこんのホットスープ
26	木	にしよくごはん(とりそぼろ) ぎゅうにゅう うまかろーまのみそしる ムース	★ごはん さんおんとう さとう あぶら ムース	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご あつあげ みそ	しょうが ★おおばしゆんぎく ★キャベツ ★だいこん	649	たまごのなんばん ぎゅうにゅう にしよくごはん(とりそぼろ) うまかろーまのみそしる ムース
						801	たまごのなんばん ぎゅうにゅう にしよくごはん(とりそぼろ) うまかろーまのみそしる ムース
27	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう だいこんのべっこうに かきたまじる	★ごはん さんおんとう あぶら おわらふ てんぷん	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく たまご	★だいこん にんじん ★こまつな たまねぎ	585	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう だいこんのべっこうに かきたまじる
						719	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう だいこんのべっこうに かきたまじる

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準量)	小学部	622 (620)	23.1 (20.2~31.0)	21.6 (13.8~20.7)	359 (330)	85 (48)	2.7 (3.0)	287 (200)	0.49 (0.40)	0.57 (0.40)	35 (25)	6.3 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	29.3 (25.7~39.5)	26.7 (17.6~26.3)	403 (430)	109 (114)	3.6 (4.5)	402 (300)	0.65 (0.50)	0.68 (0.60)	50 (35)	8.9 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	29.3 (25.7~39.5)	26.7 (17.6~26.3)	403 (340)	109 (124)	3.6 (4.0)	402 (310)	0.65 (0.50)	0.68 (0.60)	50 (35)	8.9 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

そしゃく食(牛乳)

給食の牛乳を上手に飲む方法



牛乳などの液体を飲む際は、口唇を閉じ舌の先入力を入れて、牛乳が口のの外に出ないようにせき止める動きが必要です。そこで、給食では、牛乳を飲む際にも口唇の力をつけるように意識しています。ストローの場合、口唇の真ん中でしっかり(ただし浅く)くわえるように声かけをしています。コップの場合も口唇の真ん中を意識して、上唇で水面をとらえて飲むように練習しています。



【保護者の皆様へ】

生活習慣病を予防しよう



「生活習慣病」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

1日3食規則正しく食べることで、一度に食べる量を抑え、生活習慣病予防につながります。



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。

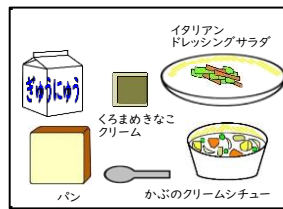


2月の「食育の日 和食献立」

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、コレステロールや糖質の排出を促す食物繊維が多く含まれています。



2月の「野菜の日献立」

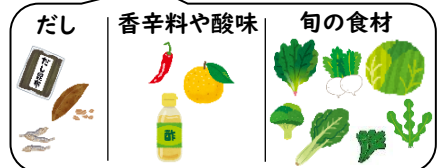


145gの野菜を使用しています。

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るように工夫しています。



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

睡眠・休養



十分な睡眠と体と心の疲労回復となる休養が大切です。

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。



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

