

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 いちごジャム かぼちゃとチーズのミートローフ キャベツソテー とうにゅうのコンチャウダー	パン いちごジャム でんぷん あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう あいびきにく たまご シュレットチーズ ベーコン 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	657	25.4	25.2
						847	32.5	32.2
3	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに ゆかりあえ かすじる	★ごはん さといも さけかす	☆ぎゅうにゅう いわしのおかかに ぶたにく みそ	しそこ ★キャベツ にんじん ★おおばしゆんぎく ★だいこん	568	22.1	16.6
						693	26.8	19.1
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	653	25.0	19.1
						803	31.6	23.4
5	木	ミルクパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト 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 チョコアンドホワイト ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ	にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ	624	24.1	25.9
						780	30.1	31.3
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ザ・ちゅうかりにこみ 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 でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	☆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	640	23.0	21.7
						842	30.5	28.9
9	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう はちみつ ツナじゃがいも にくだんごスープ ヨーグルト	くろざとうパン はちみつ ★じゃがいも あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたひきにく ヨーグルト	グリーンピース にんじん しょうが たまねぎ ☆はくさい きくらげ しろねぎ	616	26.1	17.7
						709	30.7	20.6
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ にくみそおでん ブロッコリーのアーモンドあえ	★ごはん ★じゃがいも さとう ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ あつあげ てんぷら とりひきにく みそ	にんじん ★だいこん ★ブロッコリー	621	25.2	17.1
						779	31.8	20.8
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 やさしいスープ	パン りんごジャム さとう 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 ベーコン	にんじん たまねぎ ★キャベツ	640	20.7	27.3
						807	26.2	32.6
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 チョコレートプリン	★ごはん さとう あぶら ★じゃがいも バター チョコレートプリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん しょうが たまねぎ ★キャベツ	592	20.4	15.5
						723	25.2	17.9

★＝市内産の食材 ☆＝県内産の食材

【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。

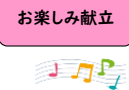
※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。

※ 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	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	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ レバーのオーロラソース ブロッコリー だいこんのみそしる	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ とりレバー あつあげ みそ	にんじん ★ブロッコリー ★こまつな ★だいこん	645	28.9	23.3
						812	36.6	29.4
17	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム 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 いよかんゼリー	パン あまおういちごジャム こむぎこ あぶら マーガリン オリーブあぶら いよかんゼリー	☆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	611	22.6	20.5
						757	28.3	25.6
18	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう キャロットラペ ぶどうゼリー 	★ごはん こむぎこ さとう あぶら ローストアーモンド オリーブあぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん トマトピューレ たまねぎ あまなつかん(かん)	656	18.4	21.2
						823	22.5	26.6
19	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ふろふきだいこん とうふじる	★ごはん あぶら タルタルソース さとう ねりごま	☆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	629	19.8	23.0
						801	25.6	28.0
20	金	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ にくうどん やさいのアーモンドいため	パン うどん さとう ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぎゅうにく しらすばし	しろねぎ たまねぎ ★こまつな ★キャベツ	584	24.9	25.2
						769	32.3	32.1
24	火	ビーフカレーライス 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 ぎゅうにく 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(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	649	18.0	20.1
						826	22.1	24.6
25	水	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう オレンジマーマレード わふうサイコロステーキ はくさいのミルクスープ	☆パン オレンジマーマレード さとう あぶら マーガリン ★じゃがいも しろはなまめ しろいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ ☆セロリー ☆マッシュルーム りんご にんじん ☆はくさい	717	29.3	29.7
						921	37.7	38.5
26	木	さんしょくごはん(とりそぼろ) ぎゅうにゅう うまかろーまのみそしる かたぬきチーズ	★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 きざみのり あつあげ みそ チーズ	しょうが ★おおばしゅんぎく ★キャベツ ★だいこん	637	29.6	23.3
						783	36.7	27.9
27	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとうかつおぶし 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、でんぶん	☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぶたにく たまご	★だいこん にんじん ★こまつな たまねぎ	589	24.7	16.4
						713	29.4	18.7

		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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> 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	629 (620)	23.8 (20.2~31.0)	21.6 (13.8~20.7)	361 (330)	82 (48)	3.1 (3.0)	300 (200)	0.49 (0.40)	0.58 (0.40)	36 (25)	6.2 (4.5以上)	2.2 (2.0未満)
	中学部	788 (790)	29.8 (25.7~39.5)	26.6 (17.6~26.3)	404 (430)	105 (114)	4.0 (4.5)	409 (300)	0.64 (0.50)	0.69 (0.60)	49 (35)	8.4 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	788 (790)	29.8 (25.7~39.5)	26.6 (17.6~26.3)	404 (340)	105 (124)	4.0 (4.0)	409 (310)	0.64 (0.50)	0.69 (0.60)	49 (35)	8.4 (7.5以上)	2.9 (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」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」

### 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。



適度な運動を続けることが大切です。



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

