

令和8年度

はじめての

がっこうきゅうしょく

学校給食

新一年生の保護者の皆様へ



北九州市教育委員会
(公財)北九州市学校給食協会

ご入学おめでとうございます。

新一年生の学校給食は、こどもたちが小学校生活に慣れた4月20日から開始します。

給食を実施する日は月曜日から金曜日までです。土・日曜日・祝祭日や夏休み・秋休み・冬休み・春休み（以下「休業日」という。）は実施しませんので、一年間では185日の実施予定となります。一年365日の朝・昼・夕食1,095食からみますと学校給食は約6分の1で、残り約6分の5は家庭での食事となります。

こどもたちの健全な発育のため、家庭においても栄養バランスがとれた食事をとっていただき、学校給食とのより良い連携をお願いしたいと思います。

令和8年度の給食予定

給食
日数

年間185日予定（原則として、休業日を除く毎週月曜日～金曜日）
※新一年生は4月20日から実施のため182日の予定

給食費

北九州市立小学校及び特別支援学校小学部の児童は、「学校給食費の保護者負担軽減事業」により無償となるため、請求はありません。（食材費5,800円/月）

- ※ 食物アレルギーなどで食事内容に制限の必要がある場合は、主治医の意見を担任の先生へ必ずお知らせください。
- ※ 家庭で食べたことがないものが給食に出る場合もあります。献立を十分確認していただき、心配な場合は主治医に相談するなどご配慮をお願いします。
- ※ 卵、乳製品、種実類（ごま等）については、除去食を実施しています。詳しくは学校へお尋ねください。

学校給食献立表について

学校給食の献立表は、北九州市公式ホームページ及び学校給食公式Instagramで確認できます！

〈北九州市ホームページ〉

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kyouiku/02600003.html>

トップページ > くらしの情報 > 子育て・教育 > 教育委員会 > 学校給食 > 献立表 > 献立表

〈学校給食公式Instagram〉

https://www.instagram.com/kitakyushu_kyushoku



市ホームページ



Instagram

給食をみんなで食べるということ。

— 学校給食の意義

学校給食は、こどもたちの心身の健全な発達に直接役立つだけでなく、食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たしています。

また、学校給食は学校における食育の推進を図るために学校教育の活動の一環として位置づけられて実施されています。



学校給食は

- バランスのとれた食事をするにより、こどもたちの健康増進、体位向上を図り、日常生活における正しい食習慣を身に付けることができます。
- 先生とこどもたちが食事と一緒にすることで、先生とこどもたち、こどもたち同士の心の触れ合いの場を作り、好ましい人間関係の育成に役立ちます。
- 食前の準備、あとかたづけを通じて、共同生活における協同、協調の精神を養うことができます。
などの意義を有しています。

学校給食の目標

学校給食の有する意義や役割は多目的、総合的なものです。学校給食の目的を実現するために次の目標の達成に努めています。

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

栄養と、安全のお話。

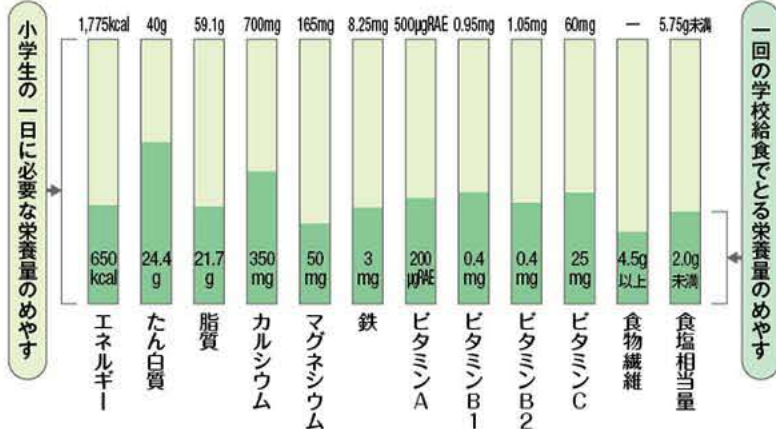
— 学校給食の内容

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、栄養のバランスがとれるように毎日の献立を工夫しています。

また、子どもたちに必要な栄養量と嗜好を考慮して、市内全ての小学校・中学校・特別支援学校で実施しています。(ひまわり中学校、北九州中央高等学園を除く)

学校給食の栄養量

下のグラフは、小学生の一日に必要な栄養量のうち学校給食が占める割合を表したものです。学校給食では、子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとるようになっていきます。家庭でとりにくいカルシウムやビタミン類は、必要量の3分の1から2分の1がとれるようにしています。



※ 学校給食は、一日三度の食事の一回分です。しかも、年間のうち半分くらいしか給食の日はありません。したがって、学校給食でしっかり食べていれば大丈夫ということにはなりません。家庭でも朝夕の食事や学校が休みの日の食事には、栄養について考えた献立づくりを心がけましょう。

給食ができるまで

献立作成

北九州市教育委員会

栄養教諭が献立の案を作り、学校の先生や医師、保護者代表などで構成される「献立委員会」で意見を聞いた後、献立が決まります。



物資の取り扱い

公益財団法人北九州市学校給食協会 (以下「給食協会」という。)

献立に基づき給食用の食材料をまとめて購入し、学校へ配達します。

【物資納入業者選定委員会】

安全・安定・安価を条件に業者が資格審査されて登録されています。

【物資共同購入委員会】

業者が提出した食材料をテストし、合格したものの中から購入します。



物資納入

パンやごはん、牛乳は当日、その他の食材料は、当日または前日までに学校に納入されます。

調理



- 各学校の給食室で調理士が作ります。カレー、煮魚、揚げ物(から揚げ)などは手作りで行い、だし取りもいりこ、昆布、かつお節を使っています。
- 食中毒防止のため、調理の際は、手指の消毒や調理器具類の消毒を行い衛生面に配慮し、果物やデザート類以外は加熱調理を行うようにしています。
- 味付けは、子どもたちの生活習慣病(肥満・高血圧・糖尿病など)予防のため、うす味を心がけています。

学校給食の献立と量

牛乳



1パック200mlで、一年生から六年生まですべて同じ量です。

学校給食の牛乳は、福岡県産の牛乳です。

北九州市では、令和4年度よりストローレス対応の牛乳パックを導入しており、プラスチックゴミの削減に取り組んでいます。

※ストローレス対応パックには、ストロー孔(あな)もあるため、児童の発達段階等に応じてストローを使用することもできます。



ごはん

一年生の量は茶わん一杯程度です。

福岡県のブランド米である「夢つくし」の新米を使っています。ビタミンB1不足を補うために、0.3%の強化米をいれています。

パン工場で炊かれた温かいごはんが、学校に届けられます。

月に一回程度、麦ごはん(県産麦)の日があります。



※主食とおかずの量は、学年とともに増えます。



パン

一年生の量は、市販の食パンの6枚切りの一枚分です。

無漂白の小麦粉を使い、甘みを抑えた配合にしています。そのまま食べるため、消化がよいようにしっかり焼いています。めん料理の時は、パンの量を減らしています。

月に一回程度、県産小麦粉「ミナミノカオリ」を使ったパンを取り入れています。



おかず

主食(ごはん・パン)に合わせて、和・洋・中華のおかずを工夫しています。

旬の食材(春の「たけのこ」冬の「大根」など)を使ったり、北九州の郷土料理「さばのめか炊き」やお月見の行事食「月見汁」なども取り入れたりしています。

また、豊富な種類の食材を利用し、こどもの頃からいろいろな食品や献立に親しめるように考えています。



食品の検査

給食に使われる材料は、安全で品質の良いものでなければなりません。

北九州市では給食に使用する食品に独自の規格をもうけ、着色料や保存料など不必要な食品添加物等の制限をしています。

また、日本農林規格(JAS法)により「遺伝子組み換え」の表示が義務づけられている大豆・とうもろこしなどについて遺伝子組み換え食品は使用しないようにしています。

牛肉についても、食肉衛生検査所等が発行するBSE(牛海綿状脳症)検査済の牛肉であることを証明する「検査証明書」の添付を納入業者に対して義務付けるなど安全の確保に努めています。

調理士は届けられた食品が契約通りの品物か、量は正しいかなどをよく調べてから受け取るようにしています。

また、教育委員会(栄養士)や給食協会の職員が、学校を定期的に訪問し、食品を抜き取って専門機関に検査を依頼し、食品の安全性を確認しています。



あとかたづけまで、楽しく。

— 給食時間・給食当番

学校給食の時間は、45分間です。決められた時間内に準備、食事、あとかたづけをします。

みんなで仲良く協力すれば、楽しく給食ができることを学んでいきます。

家庭でも食事の準備やあとかたづけなど、簡単な手伝いができるようになることが大切です。



各クラスの残菜は給食室に返却します。

食事時間は20～25分間です。時間内に食べられるように家庭でも意識しましょう。

学校給食に係る費用について

- 給食費は、「主食(パン、米飯)」「牛乳」「副食(おかず)」で構成されており、食材費のみの金額です。
- 給食実施に必要な、施設の設置や設備に要する費用、調理士の人件費、調理にかかる光熱水費など、食材費以外の経費は、市が負担しています。
- 給食費は、近年の物価高により年々増加していますが、価格上昇分を市が支援し、旬の野菜や多様な食材を使い、栄養のバランスの取れた給食を提供します。

【参考】令和7年度の給食費の内訳



【参考】月額給食費(食材費)の推移



給食当番の仕事

給食当番は清潔なエプロン、帽子、マスクを身につけ、クラスのみんなの給食のお世話をします。

衛生的な身なりで仕事ができるように、エプロン、帽子、マスクは清潔なものを持たせてください。



マスク

口と鼻をおおうようにつけましょう。

手・指

つめは短くし、手はきれいに洗いましょう。

ぼうし・三角きん

かみの毛がでないようにしましょう。

エプロン

ボタンはしっかりとめ、ひもはきちんとむすびましょう

今日の給食は何だろう？

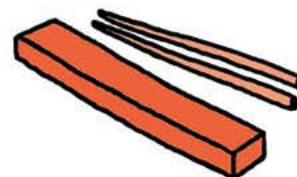
— 学校給食献立表

【献立表について】

北九州市のホームページ及び公式Instagramに学校給食の献立表とイラスト献立を掲載しています。(2ページ参照)



はしは毎日使用します。きれいに洗って清潔なものを持たせましょう。



Check 1

毎月の献立の「ねらい」です。この「ねらい」にそって献立を考えています。

Check 2

日々の献立の特徴です。お子さんと給食について話し合いましょう。

令和〇年〇月分 小学校給食献立表



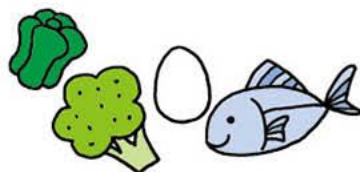
4月は、新学年を迎えて楽しく食べることができるよう、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立を取り入れています。



日	曜	こんだて	さいりょう			エネルギー	たんぱく質	脂質
			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になるもの	おもにからだのちょうしをととのえるものになるもの	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
						624	24.9	24.1
21	月	1年生の給食開始 野菜の日献立 ちいさいパン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	☆パン スパゲッティ さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅう にゅう ぶたひきにく まぐろあ ぶらづけ	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ グリンピース ★キャベツ	野菜の日こん立は、1回の給食で旬(しゅん)や地場産の野菜を100g以上食べることができます。今日は大人気のミートソーススパゲッティとツナサラダに、120gの野菜が使われています。		
		チキンカレーライス ぎゅうにゅう	お楽しみ献立 ☆ごはん じゃがいも	☆ぎゅう にゅう けいにく	にんじん ★たまねぎ りんご	642	18.5	15.8
						21日から1年生の給食が始ま		

Check 3

毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、朝食・夕食に気を配りましょう。



Check 4

材料をそれぞれのはたらきによって三つのグループに分けています。食べ物をかたよりなく食べることができるよう、家庭での食事を考えましょう。

できていますか？

正しい食事のマナーは、家庭におけるしつけが基本です。

食事の前には手を洗う

いただきます!! ごちそうさまでした!!

あいさつをきちんとする

テレビを見ながらダラダラ食べない

しせよく食べる

のどにつめないように少しずつ、ゆっくり、よくかんで食べる

はしを正しく持つ

好き嫌いせずに何でも食べる

みかんの皮をむく

ゆで卵のからをむく

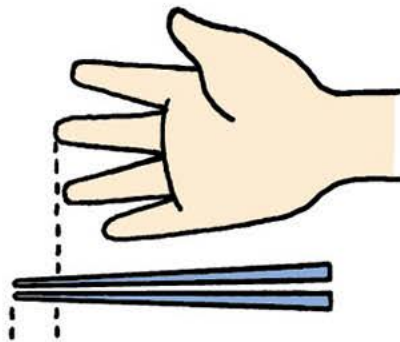
食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」の意味

- 食べものはそれを生産した人、加工、調理した人など多くの人の手を経て食べることができます。これらの人々のご苦労に感謝してあいさつします。
- わたしたちの食べものはすべて生きものの命です。米、野菜、肉など動植物の命をいただいて、自分の命をつないでいます。そのことに感謝してあいさつします。

このように「いただきます」「ごちそうさま」には、二つの意味がこめられています。

はしを正しく使いましょう

■ 使いやすいはしの選び方



使いやすいはしの長さは、指先より3cmくらい長めのものです。
長さのほかに、太さ、軽さ、はしの先がすべらないなどの点にも気をつけて、手にあつたはしを準備してください。

■ はしの使い方

- ① はしを一ぜん用意します。
- ② えんぴつを持つように一本持ちます。
- ③ 矢印のところにもう一本のはしを入れます。
- ④ これが正しいはしの持ち方です。
- ⑤ はしを持って、上のはしを動かす練習をしましょう。はしの先を開いてみましょう。
- ⑥ はしの先を閉じてみましょう。繰り返し、練習しましょう。

学校給食の魅力満載な 情報をお届けしています!

北九州市では、子どもたちの未来のために、安全・安心で魅力あるおいしい給食を、様々なねらいやテーマをもって提供しています。

メニュー開発、献立作成、食材の生産、調理など、給食に携わるたくさんの方々の思いや願いが詰まった学校給食の魅力を、児童生徒、保護者のみなさまに知っていただくため、各種ツールを活用して情報を発信しています!

市のホームページ

学校給食の献立表や給食レシピ、使用食材のアレルギー情報、子どもにも大人にも役立つ食育資料(食に関する情報)などを掲載しています。

【おうちでも学校給食】

教育委員会では、学校給食を通して家庭・地域での食育を更に進めていくために、学校給食レシピ集をHPで紹介しています。学校給食で人気のメニューを中心に、伝統的な郷土料理から、朝食やお弁当の作り方を掲載しています。是非ご覧いただき、毎日の食事づくりの参考にしてください。



北九州市 学校給食

検索



北九州市のホームページ

https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01_0206.html
トップページ > 暮らしの情報 > 子育て・教育 > 教育委員会 > 学校給食



Instagram

毎日の給食や調理の様子を写真や動画で発信しています。投稿後には、「子どもに「家でも作ってほしい!」と言われたのでレシピを公開してほしい。」「家で作ったら、家族に大好評でした!」などのコメントが寄せられ、交流のツールとしても好評を得ています。



Instagram



レシピのご紹介

和風サイコロステーキ

160kcal / 脂質7.7g / 塩分0.7g



材料(4人分)

・牛肉(もも角切り)	240g
・ガーリック	少々
・サラダ油	小さじ1
・マーガリン	小さじ1
・酒	小さじ1弱
・塩	少々
・洋ごしょう	少々
・たまねぎ	120g
・セロリー	12g
・しめじ	52g
・りんご	40g
・砂糖	小さじ1強
・酒	小さじ1強
・みりん	小さじ1強
・しょうゆ(こいくち)	小さじ2強

作り方

- ① たまねぎはせん切り、セロリーは小口切り、しめじは石づきを取る。
- ② りんごは皮ごとすりおろすか、せん切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、マーガリンをとかし、牛肉、ガーリックを入れ、炒め、あく、油をとり、下味をつける。
- ④ たまねぎ、セロリーを入れ、炒める。
- ⑤ りんご、調味料を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、しめじを加えて煮る。
- ⑦ 煮汁がほぼなくなるまで煮含める。

三色ごはん(鶏そぼろ)

440kcal / 脂質10.3g / 塩分0.9g



材料(4人分)

・ご飯	880g
・鶏ひき肉	160g
・しょうが	少々
・きざみのり	少々
・鶏卵	2個
・砂糖	小さじ1
・塩	少々
・酒	大さじ1/2
・三温糖	小さじ2
・しょうゆ(こいくち)	大さじ1
・サラダ油	大さじ1/2

作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉は酒を入れ、炒る。
- ③ あく、油をとり、しょうが、三温糖、しょうゆの調味料を入れ、煮汁がほぼなくなるまで炒る。
- ④ 卵は溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑤ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑥ ご飯の上に鶏そぼろ、炒り卵、きざみのりをのせる。