

10月は、秋に収穫した新米や食材を取り入れ、秋の味覚を知らせます。
また、目の愛護デーにちなんで、目によい食品を取り入れます。



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	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるもの			
1	木	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チキンナゲット〈ケチャップ〉 さつまいもとりんごのかさねに ちゅうかスープ	キャロットパン オレンジマーマレード さつまいも さとう マーガリン ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく	りんご ほしぶどう にんじん ほうれんそう たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	571	18.7	22.5
						830	27.3	34.0
2	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに いそかあえ むらくもじる	★ごはん でんぶん	☆ぎゅうにゅう さんまのみぞれに きざみのり けいにく たまご	☆キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ しろねぎ	570	23.2	18.9
						881	38.7	34.8
5	月	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ やきうどん ポークシューマイ にんじんのカレーふうみいため	パン かんめん あぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく てんぷら かつおぶし ポークシューマイ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ	623	29.9	23.4
						857	41.2	31.1
6	火	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう つみいれじる わなしゼリー	★ごはん さとう くり こむぎこ わなしゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ さかなすりみ とうふ	にんじん ほししいたけ いとこんにやく ★こまつな たまねぎ	568	20.7	13.3
						697	25.8	15.5
7	水	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム レバーのケチャップに カロテンたっぷりソテー カレースープ	パン ブルーベリージャム さとう あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう とりレバー	しょうが にんじん ★こまつな たまねぎ ☆キャベツ	579	27.4	19.2
						724	34.8	23.5
8	木	ビビンバふうどんぶり ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶどうゼリー	★ごはん さとう あぶら はるさめ ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ	648	22.1	22.2
						805	28.0	27.7
16	金	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう あまなつドレッシングキャベツ ヨーグルト  お楽しみ献立	★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 ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご グリンピース ☆キャベツ あまなつかん(かん)	718	21.0	24.0
						897	25.4	29.6
19	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかだき ゆかりあえ あいのしまさんわかめのとうふじる	★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう さば とうふ ★わかめ	しょうが しそ ☆キャベツ にんじん たまねぎ ☆しいたけ しろねぎ	626	28.9	21.2
						721	32.0	22.1
20	火	パン ぎゅうにゅう なしジャム グリーンシチュー キャベツのアーモンドいため	パン なしジャム じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう しらすばし	にんじん ★こまつな たまねぎ ☆キャベツ	612	24.5	21.8
						775	31.0	27.4
21	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのかばやき さつまじる みかん	★ごはん でんぶん こむぎこ さとう あぶら さつまいも	☆ぎゅうにゅう ホキ けいにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ ☆みかん	660	24.6	15.7
						821	30.8	18.7

★=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	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるもの			
22	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのきのこソース やさいスープ	☆パン チョコアンドホワイト さとう でんぶん マーガリン ジャがいも	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	トマト(かん) たまねぎ マッシュルーム にんじん ☆キャベツ	643	25.0	25.2
						797	31.1	30.1
23	金	ごはん ぎゅうにゅう なつとう(たれつき)〈かつおぶし〉 にくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ	★ごはん ジャがいも さんおんどう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう なつとう かつおぶし ぎゅうにく	にんじん たまねぎ いとこんやく ☆キャベツ	646	23.4	19.7
						796	27.4	23.5
26	月	ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム こまつなパワーの さばトマスバゲッティ イタリアンドレッシングサラダ	くろぎとうパン あまおういちごジャム スパゲッティ さとう でんぶん あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう さばみずに	にんじん ★こまつな トマトピューレ たまねぎ ☆キャベツ	533	21.0	15.3
						693	27.2	18.7
27	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ やさいのかぼすあえ きのこのみそしる	★ごはん でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ☆キャベツ かぼすかじゅう ★こまつな たまねぎ ☆しいたけ	655	27.1	24.6
						783	29.2	27.7
28	水	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム ほうれんそうのスクランブルエッグ 〈ケチャップ〉 ベーコンいりとうにゅうスープ	パン いちじくジャム あぶら マーガリン ジャがいも	☆ぎゅうにゅう たまご ベーコン みそ とうにゅう	★ほうれんそう にんじん たまねぎ ☆キャベツ	616	25.2	23.4
						773	31.9	29.7
29	木	タコライスふうどんぶり ぎゅうにゅう まめとやさいのスープ かたぬきチーズ	★ごはん さとう あぶら あかいんげんまめ ジャがいも	☆ぎゅうにゅう あいびきにく ベーコン チーズ	にんじん トマト(かん) たまねぎ ☆キャベツ	640	22.5	21.3
						792	26.5	25.2
30	金	ごはん ぎゅうにゅう けいにくのしょうがいため 《チャークニャイスイモアン》 ごもくひらめんビーフンスープ 《クイティウ》 ライチゼリー	★ごはん さとう でんぶん あぶら ひらめんビーフン ライチゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく やきぶた	にんじん しょうが しろねぎ ☆チンゲンサイ たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	597	22.8	15.1
						734	28.6	18.0

		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	618 (620)	24.0 (20.2~31.0)	20.4 (13.8~20.7)	356 (330)	79 (48)	2.8 (3.0)	354 (200)	0.47 (0.40)	0.60 (0.40)	36 (25)	5.5 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	30.4 (25.7~39.5)	25.7 (17.6~26.3)	401 (430)	101 (114)	3.8 (4.5)	483 (300)	0.60 (0.50)	0.71 (0.60)	47 (35)	7.6 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	30.4 (25.7~39.5)	25.7 (17.6~26.3)	401 (340)	101 (124)	3.8 (4.0)	483 (310)	0.60 (0.50)	0.71 (0.60)	47 (35)	7.6 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

給食献立アンケート結果

今年度も北九州市の特別支援学校に通う、小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生に給食アンケートを実施しました。「好きなみそ汁の実ベスト5」を紹介します。



1位 とうふ



2位 にんじん



3位 ジャがいも



4位 さつまいも



5位 だいこん

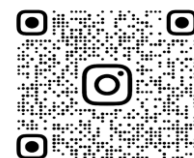


給食のみそ汁は、不足しがちな栄養を補うために、具だくさんにしています。また、旬の野菜や地場産物を取り入れ、季節を感じ、地元の食材を味わえるように工夫しています。



【公式】北九州市学校給食インスタグラムをご覧ください！

インスタグラムを通して、北九州市の学校給食に関するタイムリーな情報をお届けしています。毎日の給食の献立だけでなく、給食のレシピ、給食ができるまでの様子、給食に使われている食材のこと、「おいしい給食大作戦」に関すること等々…
北九州市の学校給食の魅力を幅広くお伝えしています！



KITAKYUSHU_KYUSHOKU

今月の地場産物



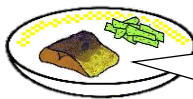
新米が出回る季節になりました。新米とは、その年に収穫されたお米のことです。新米は水分量が多く、炊き上がりにつやがあり、粘りのある食感や甘みが特長です。

北九州市でもお米の栽培がされており、学校給食では市内産を中心とした「夢つくし」を使っています。毎年10月頃、新米に切り替わります。

新米をおいしく食べよう！

ご飯は、様々なおかずと相性のよい日本の主食です。
ご飯を中心におかずを食べる「口中調味」をすると、さらにおいしく食べることができますよ。

10月の食育の日 和食献立「さばのぬか炊き」



学校給食応援団の百年床・宇佐美商店店主 宇佐美 雄介さんにアドバイスをいただいて考案した献立です。
使用しているぬかみそは、お米の「ぬか」に塩や水を加えて作られたものです。

クイズ

ご飯は体の中で、どんなはたらきをしているでしょう？

- ① 主にエネルギーになる
- ② 主に体をつくる
- ③ 主に体の調子を整える



答えは下にあります。

食品ロスについて考えよう

～10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」～



「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことを言います。

日本では、令和6年度には年間461万トン発生しています（環境省の推計値より）。これは、1人当たりで換算すると、毎日おにぎり1個分のご飯を捨てている量に相当します。

食品ロスを減らすためには、1人ひとりの心がけが大切です。家庭や給食での取り組みとして残さず食べるなど、できることから実践してみたいかがでしかうか。

～食品ロスを減らす取組～

家庭でできる取組

〇買いすぎない

買い物前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な分だけ買うようにしましょう。



〇適切に保存

正しい方法で保存し、一度に食べきれないものは小分けにして冷凍する等、長持ちさせる工夫をしましょう。



〇食べきる

消費・賞味期限を確認したり、食べきれない量を作ったりしましょう。また、外食時には食べきれない量を注文しましょう。



給食での取組

・おいしい給食大作戦や旬の食材・地場産物を取り入れるなど、バラエティ豊かな魅力ある献立の充実を図っています。



・給食では、食べる前に量の調整をしたり、苦手な食べ物にもチャレンジするよう、先生が声かけをしたりしています。また、食べ物のはたらきや食事の大切さなど、食に関する指導を行うことで、残さず食べようという意欲につながるようになっています。



北九州市では、1人ひとりが実践できる食品ロス削減の取組を「残しま宣言」として掲げています。食品ロスを減らしていくため、「もったいない」という意識をもち、できることから始めてみましょう。



答え

① 主にエネルギーになる

米の主な成分は「炭水化物」です。炭水化物は、脳や体を動かすエネルギーとなります。ご飯をしっかり食べることで、勉強や運動など、様々な活動に集中して取り組むことができます。



ご飯をかむと甘みを感じるのはどうして？



米の主な成分である炭水化物のほとんどは「でんぷん」です。でんぷんは、よくかんでだ液と混ざることによって「糖(とう)」に変わるため、甘みを感じます。ご飯をよくかんで食べると、消化がよくなるだけでなく、食べ物の本当のおいしさを見つけることができますよ。

