

令和4年11月分小学校給食献立表

北九州市教育委員会
(若松・八幡東・八幡西・戸畑)



11月は、秋から冬にかけて収穫した食材を取り入れ、季節の移り変わりを知らせます。
また、いい歯の日にちなんで、丈夫な歯をつくる食品を取り入れています。



毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	こ ん だ て			ざ い り よ う			ひとくちメモ	エネルギー	たんぱく質	ししつ
	主食	牛乳	お か ず	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		kcal	g	g
1火	ごはん	○	さんまのしょうがにキャベツとにんじんのゆずかあえもずくじる	★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう さんまもずく	にんじん ★みずな ginger ★キャベツ ゆずかじゅう たまねぎ ☆えのきだけ	野菜をゆず果汁とうすくちしょうゆで和えました。さわやかなゆずの香りを楽しみましょう。	627	22.8	20.5
2水	ライ麦パン	○	りんごジャム だいがくめ <small>カミカミ献立</small> ごもくスープ	げんりょうライむぎパン りんごジャム こむぎこ さつまいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう だいにず プレスハム かまぼこ うずらたまご	にんじん ★こまつな ほしぶどう グリンピース ★キャベツ きくらげ	さつまいも、大豆、ハム、干しぶどうが入った食感の良い大豆を、よくかんで食べましょう。	664	22.8	26.8
4金	ごはん	○	ちゅうかどんぶり がんもどきのふくめにパリパリいりこ	★ごはん さとう でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご がんもどき パリパリいりこ	にんじん ginger たまねぎ はくさい ★たけのこ ねぎ きくらげ	中華どんぶりは、北九州市産のたけのこをはじめたくさんの野菜を使っています。ご飯にかけて食べましょう。	628	24.7	19.4
7月	パン	○	あまおういちごジャム とうふのクリームに <small>いい歯の日献立</small> ゆでやさしいサラダごまふうみ	☆パン あまおういちごジャム マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく えび とうふ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ ★キャベツ	11月8日は「いい歯の日」です。歯をじょうぶにするカルシウムをたくさんふくむ、豆腐や牛乳を取り入れています。	680	28.1	26.0
8火	ごはん	○	コスタリカライス <small>野菜の日献立</small> こまつなとキャベツのソテー みかん <small>サッカー・ワールドカップ献立(コスタリカ)</small>	★ごはん ひよこめめ オリーブあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン	トマト(かん) ★こまつな たまねぎ とうもろこし(ホールかん) ★キャベツ ☆みかん	コスタリカは中央アメリカ南部にある国で、トマトや豆類を使った料理が多く食べられています。	597	18.8	14.3
9水	せわりパン	○	ツナドレッシングサラダサンド しろいんげんまめのスープに おうとう	せわりパン しろいんげんまめ じゃがいも ドレッシング あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろスープに ベーコン	にんじん ★キャベツ たまねぎ グリンピース おうとう(かん)	白いんげん豆に多くふくまれている食物せんいは、おなかの調子を整えるはたらきがあります。	606	23.4	20.8
10木	ごはん	○	いわしかりかりフライ きりぼしだいこんとひじきのいために さといものみそしる	★ごはん さんおんとう さといも あぶら	☆ぎゅうにゅう てんぶら あつあげ みそ いわしかりかりフライ ひじき	にんじん ★こまつな きりぼしだいこん たまねぎ	さといものなめらかな口あたりや、小倉南区でとれた小松菜のうま味を味わうことができるみそ汁です。	694	24.3	22.1
11金	ごはん	○	にくとじゃがいものふくめに なっとう もやしのごまぜあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう かつおぶし	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ☆もやし	ごまは皮がかたいため、すりつぶすことで風味が増すだけでなく、消化・吸収が良くなります。	693	24.9	19.5
14月	ちいさいくろざとうパン	○	カレーうどん やさいのアーモンドいため パナナ <small>お楽しみ献立</small>	ちいさいくろざとうパン かんめん こむぎこ あぶら マーガリン アーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん ★こまつな たまねぎ ねぎ ★キャベツ パナナ	スパイスの香り豊かなカレーうどんは、人気のこん立です。とろみのあるスープが体を温めます。	632	20.4	20.2
15火	ごはん	○	ひじきふりかけ レバーのしょうがに しらすいりあおりのキャベツ はるさめスープ	★ごはん さとう はるさめ あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー うずらたまご ひじきふりかけ しらすばし あおりの	にんじん ginger ★キャベツ たまねぎ ほししいたけ ねぎ ★たけのこ	しょうがは英語で「ginger」といいます。しょうがの辛み成分には体を温める作用があります。	661	28.9	18.7
16水	ちいさいキャロットパン	○	みそラーメン こまつなとこおりとうふのベーコンいため りんごゼリー	ちいさいキャロットパン ちゅうかめん さとう りんごゼリー あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン こおりとうふ	★こまつな ★キャベツ ☆もやし きくらげ ねぎ	小松菜とこおり豆腐のベーコンいために使われているオイスターソースは、海でとれる「カキ」から作られた調味料です。	640	22.7	23.8
17木	ごはん	○	やさいたつぷりポークチャップ はくさいスープ <small>小学生レシピコンクール献立</small> かたぬきチーズ	★ごはん でんぶん こむぎこ あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん ★キャベツ ☆しめじ たまねぎ はくさい	中国生まれのはくさいは、11月から2月が旬(しゅん)の野菜です。かぜを予防するビタミンCをたくさんふくんでいます。	662	23.9	22.1
18金	ごはん	○	やきのり にくみそおでん ほうれんそうとしめじのあえもの	★ごはん さといも さとう	☆ぎゅうにゅう あつあげ てんぶら うずらたまご けいにく みそ やきのり	にんじん ★ほうれんそう ★だいこん こんにやく ☆しめじ	ほうれんそうは、カロテンや鉄を多くふくみ、貧血を防ぎます。根の部分赤いものおいしいと言われています。	656	26.0	18.2
21月	こめこパン	○	ソーセージのキャベツにこみ ポテトのチーズに	☆こめこパン じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン きざみチーズ	にんじん たまねぎ ★キャベツ	冬キャベツは春キャベツに比べて葉が厚く水分が少ないのが特ちょうです。いためたりこんにゃくです。甘みがぐっと引き立ちます。	622	27.2	25.9
22火	ごはん	○	さばのたつたあげ ゆかりあえ かつおのみそしる	★ごはん でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう さば みそ	しそこ ★かつおな ginger ★キャベツ ★だいこん たまねぎ	「たつた揚げ」の名前は、百人一首でも読まれているもみじで有名な「竜田川」に由来しています。	713	26.5	25.2
24木	ごはん	○	さけのさんしょくごはん のっぺいじる <small>だして味わう和食献立</small>	★ごはん さとう さといも でんぶん ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご あぶらあげ きざみのり	にんじん ★こまつな ★だいこん ☆えのきだけ	いりこでとっただしに、でんぶんでとろみつけた野菜たつぷりののっぺい汁を食べて体を温めましょう。	609	23.4	19.7
25金	ごはん	○	きのこカレーライス 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 ☆しめじ エリンギ グリンピース みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん)	うまみ成分が多い、しめじやエリンギなどのきのこを使った、秋を感じられるカレーライスです。	681	18.3	19.0
28月	パン	○	ソフトチーズ ス克蘭ブルエッグ ABC スープ	パン マカロニ じゃがいも あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ソフトチーズ	にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ	たまごのたんぱく質には、人間の体内でつくることができない成長期に必要な栄養素がふくまれています。	594	25.9	24.1
29火	むぎごはん	○	とりすき <small>遠賀町の郷土料理</small> あさりとやさしいドレッシングあえ ブルーン	★むぎごはん きりふ さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく やきとうふ あさりのつくだに	★ほうれんそう たまねぎ はくさい ねぎ いとこんにやく ★キャベツ ブルーン	「とりすき」は、遠賀町(おながちょう)の郷土料理です。甘辛い味つけが、けい肉や豆腐、野菜にしみこんでいます。	676	26.5	16.1
30水	パン	○	いちじくジャム ハンバーグのきのこソース ブロッコリーとコーンのチャウダー	パン いちじくジャム さとう でんぶん じゃがいも あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	トマトピューレ ★ブロッコリー たまねぎ ☆しめじ エリンギ とうもろこし(ホールかん) たまねぎ	ヨーロッパで生まれたブロッコリーは、キャベツと同じアブラナ科の野菜で、つぼみの部分を食べます。	707	30.9	25.8

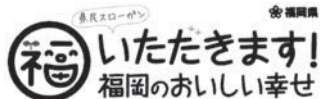
単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単 位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
月 平 均	652	24.5	21.4	370	93	3.0	630	0.49	0.59	34	5.0	2.2
給食の基準量	650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

【保護者の皆様へ】

※ はしは、毎日持参させてください。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にさせておいてください。

※ ★=市内産の食材 ☆=県内産の食材

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。



11月は、「食育・地産地消月間」です。

~みんなで食育を進めましょう~

野菜を食べよう！ ～野菜で地産地消～

地産地消とは、その地域で生産された様々な農林水産物を、その地域で消費することです。食材を購入する消費者、食材を生産する生産者のどちらにとっても良いところがあります。

～地産地消の良いところ～

新鮮

生産地が近いので、とれたての野菜を手に入れることができます。

安心

生産している方の顔や名前を見て、買うことができます。

食育

地元のすばらしさを再発見し、子どもたちに食の大切さを伝えます。

環境

生産地から運ぶ際の二酸化炭素(CO₂)排出量が少なくなります。

活性化

地元の農林水産業が活発になり、地域の食文化が守られます。

～地元の食材を家庭の食事に活用しよう～

北九州市では、年間を通して様々な野菜が生産されています。旬の野菜は、新鮮で栄養価がとても高いです。ぜひ家庭での食事に活用してみてください。

【北九州市内で主に生産される旬の野菜】

【春・夏】

たけのこ・たまねぎ・トマト・かぼちゃ・じゃがいもなど

【秋・冬】

だいこん・ブロッコリー・大葉春菊・キャベツ・かぶ・ほうれんそうなど



カミカミ献立（歯の病気予防）



「大学豆」

よくかんで食べるとだ液が出ます。このだ液は歯と歯の間の食べかすを洗い流したり、口の中の細菌が増えないようにしたりします。今月のカミカミ献立は、旬のさつまいもと大豆、ハムなどを油でカラッと揚げて調味液とからめた「大学豆」です。



給食で地産地消

～北九州市の地場産物を味わおう～



ほうれんそう



ハウスで栽培される小倉南区のほうれんそう

北九州市内産のほうれんそうは甘味が強く風味豊かな「露地栽培」のもの、アクが少なく柔らかい「ハウス栽培」のものがあります。時期により、品種を使い分けながら栽培するため、半年間は北九州市内産のほうれんそうが出荷されます。地元でとれた旬のほうれんそうをおいしくいただきます。

レシピコンクール入賞献立



野菜たっぷりポークチャップ

昨年度 門司海青小学校（6年）^{まきた ここな} 榎田 心々和さん考案

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

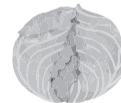
【材料】4人分

豚肉（半角切り）	120g
ガーリック	少々
塩	少々
洋こしょう	少々
片栗粉	大さじ1と1/3
小麦粉	大さじ1と1/3
揚げ油	適量
キャベツ	200g
カットしめじ	60g
サラダ油	小さじ1
コンソメスープのもと	少々
トマトケチャップ	大さじ2と2/3
ソース	小さじ1
しょうゆ（こいくち）	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1弱
水	小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は下味をつける。
- ② キャベツは短冊切りにする。
- ③ 下味をつけた豚肉の汁気を切り、片栗粉と小麦粉をつけ、揚げ油でからっと揚げる。
- ④ サラダ油を熱し、キャベツ、カットしめじを炒める。
- ⑤ コンソメスープのもとを入れ、Aで調味し、炒める。
- ⑥ 水で溶いた片栗粉を入れ、煮る。
- ⑦ ③を加えて混ぜる。

地元産のキャベツを食感よく、おいしく食べられる献立です。ケチャップを使い、食べやすい味付けになるように工夫されています。



【11月の給食指導目標】

今日のこんだて

「献立表」「サンプルケース」「栄養指導板」を毎日よく見て「今日のこんだて」について調べましょう。

◆ 「献立表」を見ると、献立の名前、使われている食べ物、食べ物の働きがわかります。

◆ 教室にある「栄養掲示板」を見て、食べ物の働きや献立の名前を覚えましょう。

◆ 給食室にある「サンプルケース」を見ると、1人分の量やおかずの盛り付け方がよくわかります。給食当番は、必ず見るようにしましょう。

