

令和4年10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)



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	しじつ
	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
3月	パン	○	シーフードチャウダー ひよこまめのサラダ	パイパン ジャがいも こむぎこ ひよこまめ さとう あぶら マーガリン ごま	☆ぎゅうにゅう ベーコン いか えび だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし ☆キャベツ	パイパンは、ドライパンを 生地ねりにこんで焼き上げた やさしい甘さのパンです。	698	28.0	25.9
4火	ごはん	○	さかなとだいのみそがらめ ごもくスープ	★ごはん こむぎこ でんぶんさんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さかなかくぎり(ホキ) だいず みそ かまぼこ	にんじん ★こまつな しょうが はくさい きくらげ	白身魚のホキと大豆を油でカラッ と揚げ、みそやさとうで 作ったたれをからめた料理で す。	637	25.5	19.2
5水	パン	○	ブルーベリージャム レバーのケチャップに こふきいも ワンタンスープ <small>目の愛護デー献立</small>	パン ブルーベリージャム さとう ジャがいも ワンタンめん	☆ぎゅうにゅう とりレバー かまぼこ あおのり	にんじん しょうが たまねぎ はくさい きくらげ	レバーにふくまれるビタミン Aや、ブルーベリーにふくまれる アントシアニンには、目の健 康を守るはたらきがあります。	604	27.8	18.6
6木	ごはん	○	ひじきふりかけ おやこに キャベツとこまつなのじゃこいため	★ごはん ジャがいも 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 ひじきふりかけ しらすばし	にんじん ★こまつな たまねぎ ねぎ ☆キャベツ	とり肉と卵の親子の食材を一 緒に作るため、「親子に」と いう名前がつけました。	666	26.3	20.4
7金	ごはん	○	あじフライ キャベツとにんじんのごまあえ なめこのみそしる	★ごはん さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう あじフライ とうふ みそ	にんじん ☆キャベツ なめこ だいこん ねぎ	なめこの独特のぬめりには、胃 や腸を守るはたらきがありま す。なめこの食感を楽しみま しょう。	646	23.6	19.1
11火	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものふくめに なっとう いそかあえ	★ごはん ジャがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし きざみのり	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	納豆は、蒸した大豆に納豆きん をつけて発酵させて作ります。 納豆きんには、消化を助ける はたらきがあります。	662	24.9	16.2
12水	ちいさい コッペパン	○	いちごマーガリン やきうどん <small>焼うどんの日献立</small> いりことだいのからめあえ	ちいさいコッペパン かんめん さとう いちごマーガリン あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし いりだいず いりこ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ ねぎ	小倉で生まれた焼きうどんは、 戦後手に入りにくかったそば 玉のかわりに、干しうどんを 使ったことが始まりです。	646	28.9	23.0
13木	むぎごはん	○	ビビンバふうどんぶり あいのしまさんわかめととうふのスープ ぶどうゼリー <small>お楽しみ献立</small>	★むぎごはん さとう ぶどうゼリー あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とうふ ★わかめ	★こまつな しょうが ☆もやし たまねぎ ねぎ ☆えのきだけ	ビビンバは、ご飯にナムルや肉な どの具を盛り付けた大韓民国の 代表的な料理の一つです。具とご 飯を混ぜていただきます。	703	24.4	23.5
14金	ごはん	○	とうふいりちゅうかふうに もやしのごまあえ あさりのつくだに	★ごはん さとう てんぷら あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あさりのつくだに	にんじん ★ほうれんそう しょうが たまねぎ ★たけのこ きくらげ ☆もやし	給食のお米は、福岡県産のブラ ンド米「夢つくし」を使ってい ます。10月から新米にかわっ ていきます。	656	28.7	19.3
17月	くろごとう パン	○	マーガリン ふかしいも にくだんごとうずらたまごのスープ	くろごとうパン さつまいも はるさめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう ミートボール うずらたまご	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ きくらげ	ふかしいもは、旬(しゅん)のさ つまいもをじっくり蒸して、さ つまいも本来の甘みをひきだ しています。	623	20.3	23.5
18火	ごはん	○	あじつけのり はっぼうさい こおりとうふのふくめに	★ごはん 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 てんぷら うずらたまご こおりとうふ あじつけのり	にんじん たまねぎ ☆キャベツ きくらげ ねぎ	こおり豆ふは、豆ふをうすく 切って、かんそうさせて作ります。 長く保存できる日本の伝統 的な食品です。	633	24.5	18.8
19水	ごはん	○	さばのしょうがに ほうれんそうとしめじのあえもの あつあげのみそしる <small>食育の日 和食献立</small>	★ごはんさんおんとう さとう ジャがいも	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	★ほうれんそう しょうが ☆しめじ ☆キャベツ	さばのしょうがには、しょうが とさばを一緒にすることで、青 魚特有のくさみを消して食べ やすくしています。	697	30.5	22.2
20木	ごはん	○	きびなごのかばやき さつまじる <small>南九州市交流献立</small> みかん	★ごはん でんぶん こむぎこ さとう さつまいも あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく みそ blue sprat(こもち)	にんじん しょうが だいこん ごぼう こんにやく ねぎ ほししいたけ ☆みかん	きびなごは英語でblue sprat といいます。鹿児島県で多くと れるきびなごを使ったかば焼 きを味わいましょう。	636	23.0	13.7
21金	ちいさい パン	○	りんごジャム ぶたにくうどん やさいのアーモンドいため ムース	ちいさいパン りんごジャム かんめん さとう ムース アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	★こまつな ねぎ たまねぎ ☆キャベツ	給食のうどんは、こんぶといり こでだしをとっています。ぶた 肉とたまねぎを甘辛くにた具 をのせて食べます。	663	25.3	22.0
24月	ナン (はんまんと)	○	ビーンズカレー かんてんいりミックスフルーツ	☆ナン ミックスビーンズ ジャがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう あいびきにく かんてん(かん)	にんじん たまねぎ りんご ほしぼう パイン(かん) おうとう(かん) みかん(かん)	ビーンズカレーには3種類の 豆が使われています。豆類に は、食物せんいが多くふくま れています。	642	20.9	20.8
25火	ごはん	○	くりごはん <small>カミカミ献立</small> じゃこだんごじる スイートポテト	★ごはん さとう スイートポテト くり	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ふんわりじゃこだんご とうふ	にんじん ★みずな ほししいたけ ☆しめじ いとこんにやく たまねぎ はくさい	「味覚の秋」と言われるほど、秋 は食材が豊富です。旬(しゅん) の栗やしめじが入ったご飯を よくかんで食べましょう。	639	21.2	15.3
26水	ライむぎ パン	○	グリーンシチュー アーモンドサラダ <small>野菜の日献立</small>	ライむぎパン ジャがいも 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 だっしふんにゅう	にんじん ★こまつな たまねぎ ☆しめじ とうもろこし(ホールかん) ☆キャベツ	牛乳と小倉南区産の小松菜を ミキサーにかけ、あざやかな緑 色に仕上げられています。かくし味 に昆布茶が入っています。	652	24.5	26.3
27木	ごはん	○	さけふりかけ かんとくに わかめとキャベツのごまあえ	★ごはん さといも さんおんとう さとう ごま	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ けいにく あつあげ てんぷら うずらたまご ★わかめ	にんじん だいこん こんにやく ☆キャベツ	関東には、しょうゆ味の甘辛 い汁でにこんだ関西のおでん のことで、「かんとくだき」とも 呼ばれています。	658	27.1	19.5
28金	ごはん	○	ひじきのまぜごはん かきたまじる アーモンドいりこ	★ごはん さとう きりふ でんぶん ごま あぶら アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう ベーコン たまご しらすばし ひじき	にんじん ★こまつな ☆みずな たまねぎ	給食では、やわらかく口当たり がよいひじきの葉の部分であ る「芽ひじき」を使っています。	610	22.4	18.8
31月	はいが パン	○	スライスチーズ プラートカルトツフェルン アイントプフ <small>サッカー・ワールドカップ献立(ドイツ)</small>	はいがパン ジャがいも しろいんげんまめ マーガリン オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー ベーコン スライスチーズ	にんじん トマト(かん) たまねぎ ☆キャベツ	プラートカルトツフェルンは、 ドイツで定番のじゃがいも料 理です。日本では、「ジャーマン ポテト」と呼ばれています。	660	25.1	28.4

	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	25.1	20.7	373	99	2.9	630	0.51	0.59	30	4.8	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。

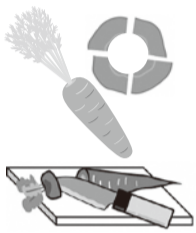
～みんなで食育を進めましょう～

野菜を食べよう！～野菜でエコ～

環境問題が注目されている中で、家庭から出るごみのうち、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)を減らす事が重要になってきています。食べられるところは捨てない工夫をして、食べ物や資源の大切さについて今一度見つめ直しましょう。

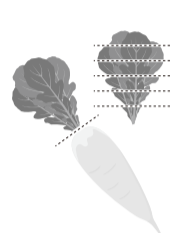
調理をする時に、野菜の捨てる部分を少なくする工夫を紹介します。毎日食べている野菜の使い方を見直して、食品ロスを出さない工夫を試みましょう。

にんじん



皮をむかず、ヘタは薄く切り落とし、ヘタの周りも使う。きんぴらや炒め物、漬物などにする。

だいこん



よく洗って、皮はきんぴらや漬物などに、葉はふりかけなどにする。

キャベツ



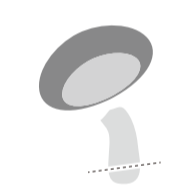
芯を切り取り、みじん切りや細切りにし、サラダや炒め物などにする。

しょうが



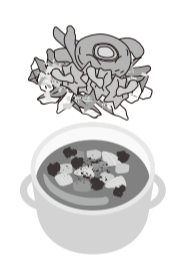
よく洗って、皮ごと肉料理や魚料理の下味などに使う。

しいたけ



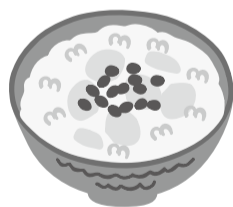
石づきのみ薄く切り落とす。軸は薄切りやみじん切りにし、肉団子や魚のすり身などに混ぜる。

野菜のくず



野菜くずを使い、スープやみそ汁のだし汁を作る。

カミカミ献立 (脳の発達)



「栗ご飯」

食べ物をよくかんで食べると、脳に流れる血液の量が増えて、脳が刺激され、記憶力や集中力が高まる効果があります。

今月のカミカミ献立は、秋が旬の栗やしめじが入った「栗ご飯」です。



SDGs(持続可能な開発目標)

～地産地消で環境や資源を守ろう～



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。

地元で農林水産物を消費することで、海洋資源や陸の資源の保護につながります。また、運搬によって発生する二酸化炭素(CO₂)の削減にもつながります。

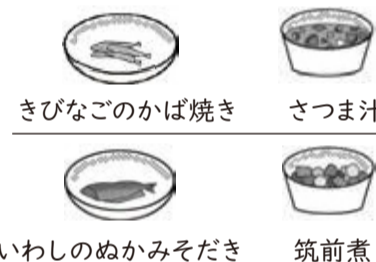
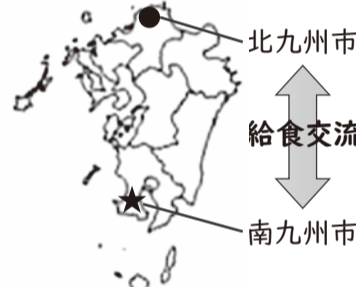
環境や資源を守るためにも、積極的に地元の食材を食べましょう。



※北九州市は、「SDGs未来都市」に選定されています。

南九州市交流献立

南九州市は、鹿児島県南部に位置し、さつまいも、お茶、鶏肉などが特産です。また、きびなごなど海の幸も豊富にとれます。今月の給食には、南九州市の給食で親しまれている「きびなごのかば焼き」と、南九州市産のさつまいもを使った「さつまいも汁」が登場します。



おうちで給食!



ほうれんそうとしめじの和え物

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

ほうれんそう 120g
しめじ 40g
砂糖 小さじ1弱
しょうゆ(こいくち) 小さじ1強

【作り方】

① ほうれんそうは3cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
② しめじはゆでる。
③ 調味料を合わせ、ほうれんそうとしめじを和える。

学校給食の献立や朝ごはん、弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。また、過去のレシピコンクールに入賞した献立の紹介もしています。ぜひご活用ください。

北九州市学校給食レシピ集

検索



給食に使用する食材の価格高騰への対応について(お知らせ)

いただきます!



新型コロナウイルス感染症やウクライナ危機など様々な社会情勢による物価の上昇で、小麦や油、野菜、加工品等、給食に使用する食材も急激に価格が高騰し、献立にも大きな影響が出ています。

北九州市では、コロナ禍における保護者負担の軽減を図る観点から、給食に使用する食材価格の高騰分について、給食費を据え置くとし、そのための経費を令和4年6月議会に補正予算として計上しました。これにより、今後も地産地消の推進やバラエティ豊かでおいしい給食の提供に努めます。