



令和5年12月分小学校給食献立表



12月は、寒さに負けない体をつくるために、冬野菜を取り入れています。
また、冬至の献立を取り入れ、病気を予防する昔からの風習を知らせます。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

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	ひとくちメモ		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに ほうれんそうとキャベツのごまあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ てんぷら うずらたまご	にんじん ★だいこん こんにやく ★ほうれんそう ★キャベツ	634	25.4	18.3
						給食の関東煮は、けい肉、てんぷら、うずら卵、だいこんなどの材料をじっくり煮こんで、しょうゆや三温糖の味を染みこませて作ります。		
4	月	コロッケサンド(まるパン) ぎゅうにゅう ベーコンいりとうにゅうスープ ミニりんごゼリー お楽しみ献立	まるパン コロッケ あぶら ★じゃがいも ミニりんごゼリー	☆ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう みそ	★キャベツ にんじん たまねぎ ☆しめじ	663	21.4	25.9
						コロッケは、炒めた肉に、つぶしたじゃがいもや野菜などを合わせて具にし、小麦粉、とき卵、パン粉をつけ、油で揚げた料理です。		
5	火	ごはん 野菜の日献立 ぎゅうにゅう だいこんのべっこうに かつおのみそしる	★ごはんさんおんとうあぶら	☆ぎゅうにゅうぶたにく とうふ みそ ★わかめ	★だいこん ★かつおな たまねぎ ☆しめじ	564	20.0	14.0
						若松区では、だいこんが多く収穫されています。若松区産のみずみずしく甘みの強いだいこんを味わいましょう。		
6	水	ピタパン ぎゅうにゅう スライスチーズ チリコンカン やさしいアーモンドいため	ピタパン ミックスピーンズ レンズまめ でんぶん アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ あいびぎにく だいず しらすぼし	トマト(かん) たまねぎ とうもろこし ★こまつな ★キャベツ	633	30.4	25.1
						ピタパンは、西アジアから北東アフリカにかけた地域で食べられている平たい円形のパンで、中の空どうに部分に好きな具をはさんで食べます。		
7	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに あざりとやさしいごまずあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご あざりのつくだに	にんじん たまねぎ ★ほうれんそう ★キャベツ	658	27.3	20.4
						ほうれんそうは、貧血予防に効果のある鉄が多くふくまれるだけでなく、その吸収率を高めるビタミンCも多くふくまれています。		
8	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしかりかりフライ けんちょう みかん 関門交流給食	★ごはん さといも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう いわしかりかりフライ しめどうふ あぶらあげ	にんじん ★こまつな ★だいこん こんにやく ☆みかん	745	27.6	25.5
						けんちょうは、山口県で昔から食べられている家庭料理です。だいこんやにんじんなどの根菜類とくずした豆ふをしょうゆなどで味付けした煮物です。		
11	月	ライむぎパン(コッペがた) ぎゅうにゅう かぶのクリームシチュー ひよこまめのサラダ カミカミ献立	ライむぎパン こむぎこ あぶら マーガリン ひよこまめ さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう まぐろスープに	★broccoli(ブロッコリー) にんじん ★かぶ ★キャベツ たまねぎ	647	26.8	24.9
						よくかんで食べ物とだ液を混ぜ合わせることは、がんの予防に効果があると言われています。かみごたえのあるひよこ豆をよくかんで食べましょう。		

★＝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。

～ 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	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	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
12	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに じゃがいものきんぴら おおばしゅんぎくのみそしる	★ごはん さんおんとう じゃがいも ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	しょうが にんじん ★おおばしゅんぎく たまねぎ ★キャベツ	699	29.3	22.5
						大葉春菊（おおばしゅんぎく）は、北九州市特産の野菜です。葉の形が丸く、肉厚で苦味が少ないのが特ちょうで、汁物や和え物に使われます。		
13	水	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのパーベキューソースあえ ブロッコリー はるさめスープ	☆パン いちごジャム さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー かまぼこ うずらたまご	りんご かぼすかじゅう にんじん たまねぎ ★キャベツ ★たけのこ きくらげ しろねぎ ★broccoli(ブロッコリー)	653	29.2	25.4
						ブロッコリーは、英語で「broccoli」と言います。かぜの予防に効果のあるビタミンCが多くふくまれています。		
14	木	あさりとツナのひじきごはん ぎゅうにゅう むらくもじる りんごのタルト	★ごはん さとう でんぷん あぶら りんごのタルト	☆ぎゅうにゅう あさりのつくだに まぐろあぶらづけ ひじき けいにく たまご	にんじん ★こまつな たまねぎ ☆えのきだけ	640	20.4	17.2
						ひじきは、成長期に不足しがちな鉄、カルシウム、さらに食物せんいが豊富にふくまれる優れた食品です。		
15	金	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう あいのしまさんわかめいりかやくどん キャベツとコーンのソテー アセロラゼリー	キャロットパン かんめん あぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく かまぼこ ★わかめ	にんじん たまねぎ しろねぎ ★キャベツ とうもろこし(かん) ★みずな	577	19.1	19.3
						小倉北区のあいの島産のわかめを使用しています。わかめは収かくした後、一度湯通してから塩づけにすることで、長く保存ができます。		
18	月	さんしよくごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる みかん	★ごはん さとう ごま さといも でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご きざみのり けいにく あぶらあげ	にんじん ★ほうれんそう ★だいこん ☆しめじ ☆みかん	691	25.7	23.4
						のっぺい汁は、日本各地にある郷土料理で、さといもやだいこんなど季節の根菜を入れて、でん粉でとろみをつけた汁物です。		
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため はくさいのゆずかあえ かぼちゃだんごじる	★ごはん さとう でんぷん あぶら こむぎこ さといも	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん しょうが たまねぎ ★たけのこ はくさい ゆずかじゅう かぼちゃ ★だいこん ☆しめじ しろねぎ	604	21.7	13.9
						12月22日の冬至にちなみ、今日は冬至献立です。昔から冬至にはゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないと言われています。		
20	水	コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップに あおのりキャベツ ロマネスコのスープ	コッペパン さとう レンズまめ あぶら	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン あおのり	にんじん ★キャベツ たまねぎ ★ロマネスコ	634	26.4	24.6
						小倉南区と若松区で収かくされるロマネスコは、ブロッコリーと同じつばみの部分を食べる野菜です。小ふさに分けると、クリスマスツリーのようにも見えます。		
21	木	チキンカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★むぎごはん ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく はっこうにゅう	にんじん たまねぎ りんご グリンピース みかん(シロップづけ) パインアップル(かん)	669	19.7	16.7
						給食のカレールーは、小麦粉を時間をかけて、から炒りして作っています。給食室でルーから手作りしたカレーを味わって食べましょう。		

	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	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	647	24.7	21.1	364	96	3.3	310	0.50	0.59	38	5.7	2.1
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





給食ができるまでの紹介 ～ 調理器具・機械 編 ～

北九州市では、小学校、特別支援学校それぞれの学校の給食室で、大型の調理器具や専用の機械を使い、毎日たくさんの量の給食を作っています。

中学校は、近隣の小学校で調理したものを配送する「親子方式」となっています。



回転釜
〈直径105cm〉

スパテラ
〈全長120cm〉

大きな回転釜で給食を作っています。1釜で約600人分の給食を作ることができます。

スパテラは、食材を炒めたり、混ぜ合わせたりする時に使う、万能器具です。



スチームコンベクションオーブン
※中学校給食実施校、一部の特別支援学校のみ

中学校の給食の調理に使っています。蒸す、焼くなどの調理ができるため、献立の幅が広がります。

今月は、中学校に提供する「かぼちゃグラタン」、「さばの塩焼き」などの調理に使っています。

給食献立アンケート結果

昨年度、北九州市の小学5年生（現・6年生）に給食アンケートを実施しました。

好きな野菜の献立ベスト5を紹介します。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1位 にんじんシリシリ | 4位 もやしのごま酢和え |
| 2位 アーモンドサラダ | 5位 パンプキンスープ |
| 3位 ハ白菜 | |

アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させています。

おうちで給食！



けんちょう

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

もめん豆腐	320g	サラダ油	大さじ1/2
油揚げ	20g	砂糖	小さじ2
さといも	40g	しょうゆ（こいくち）	大さじ1強
にんじん	60g	みりん	小さじ1弱
だいこん	160g	かつおだしのもと	小さじ1/2
こんにゃく	40g	水	40～60ml
		塩	少々

【作り方】

- ① 油揚げ、こんにゃくはそれぞれ、短冊切りにし、ゆでる。
- ② だいこんは7mm、にんじんは5mmのいちょう切り、さといもは1cm半月切りにする。
- ③ もめん豆腐は水切りしておく。
- ④ サラダ油を熱し、にんじん、だいこん、こんにゃくを入れ、炒める。
- ⑤ 豆腐（適当に手でちぎる）を入れ、炒める。
- ⑥ 水、調味料を入れ、煮る。
- ⑦ さといも、油揚げを入れ、煮る。
- ⑧ 塩で味をととのえる。



けんちょうは、山口県の郷土料理です。北九州市では、平成22年度より「学校給食・関門交流の日」を実施しています。

食とSDGs

2 目標を
ぜいに



SDGs（持続可能な開発目標）2 「世界の現状と私たちにできること」

「フェアトレード」を知っていますか。フェアトレードとは、発展途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することにより、立場の弱い生産者や労働者の生活改善・自立を目指す「貿易のしくみ」のことです。

世界では、約9人に1人が飢えに苦しんでいます。コーヒーやチョコレートなどの、「フェアトレード認証食品」を買うことが、飢餓に苦しむ人を救うことにつながります。私たちにできることから取り組んでみましょう。

子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや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。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。