



令和6年3月分特別支援学校給食献立表



北九州市教育委員会
(門司総合・小倉北・小倉南・小池・八幡特別支援学校)

3月は、卒業を祝う献立を取り入れ、楽しく食べることができるようにしています。
また、子どもの健康や成長を願い、桃の節句にちなんだ料理を知らせます。



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	こんだて(そしやく食)
			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	金	くりちらし ぎゅうにゅう なばなしんじょのすましじる ももゼリー 行事食 桃の節句	★ごはん さとう あぶら くり こむぎこ ももゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご きざみのり さかなすりみ どうふ	にんじん ほしいたけ ☆なばな はくさい しろねぎ	597	なんばん ぎゅうにゅう くりちらし なばなしんじょのすましじる ももゼリー
						731	
5	火	パン ぎゅうにゅう いちごジャム あらびきウインナー ポテトドレッシングサラダ はくさいスープ	パン いちごジャム じゃがいも さとう ドレッシング あぶら	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー ベーコン	にんじん ★キャベツ たまねぎ はくさい	605	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ぎょくにソーセージ ポテトドレッシングサラダ はくさいスープ
						818	
6	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう ドレッシングキャベツ ヨーグルト お楽しみ献立	★ごはん こむぎこ さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	にんじん トマトピューレ たまねぎ ★キャベツ みかん(かん)	652	なんばん ぎゅうにゅう ハヤシライス ドレッシングキャベツ ヨーグルト
						809	
7	木	パン ぎゅうにゅう オレンジマーメイド ハンバーグのケチャップに 【新】はるキャベツのチャウダー	パン オレンジマーメイド さとう じゃがいも しろはなまめ しろいんげんまめ 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	にんじん たまねぎ ★キャベツ	661	パン ぎゅうにゅう オレンジマーメイド ハンバーグのケチャップに はるキャベツのチャウダー
						831	
8	金	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう スライスチーズ ちゃんぽんうどん あげギョーザ	☆パン うどん あぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ベーコン てんぷら ギョーザ	にんじん たまねぎ ★キャベツ しろねぎ	603	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ソフトチーズ ちゃんぽんうどん あげギョーザぎんあん
						812	
11	月	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう ホアンホワタン ぶどうゼリー	★ごはん さとう どんぶ あぶら ごまあぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら たまご ★わかめ	にんじん しょうが たまねぎ はくさい きくらげ しろねぎ ☆チンゲンサイ	563	なんばん ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり ホアンホワタン ぶどうゼリー
						693	

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材

【新】=新献立

【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 ～

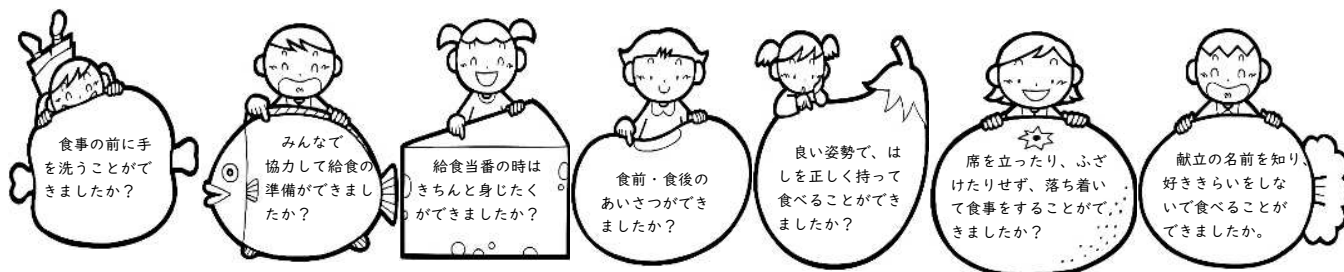


日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	こんだて(そしゃく食)
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちよよしをとのえるもとになるもの		
12	火	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン レパールのパーベキューソース しらすいりあおのりキャベツ はるさめスープ 野菜の日献立	パン はちみつマーガリン さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレパール しらすばし あおのり	りんご かぼすかじゅう ★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ きくらげ	612	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン
						777	レパールのパーベキューソース しらすいりあおのりキャベツ はるさめスープ
13	水	さんしょくごはん ぎゅうにゅう うちこみじる とうにゅうパンナコッタ	★ごはん さんおんとう さとう あぶら うどん とうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご きざみのり けいにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん はくさい ほしいたけ しろねぎ	659	なんばん ぎゅうにゅう さんしょくごはん
						827	うちこみじる とうにゅうパンナコッタ
15	金	カレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん じゃがいも こおぎこ 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 グリーンピース おうとう(かん) みかん(かん)	612	なんばん ぎゅうにゅう カレーライス
						780	ヨーグルトサラダ
18	月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぶた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 歯によい献立	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん たまねぎ いとこんにやく ★キャベツ	613	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう
						758	ぶた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
19	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのホイルやき ほうれんそうのおひたし のっぺいじる 食育の日 和食献立	★ごはん さとう じゃがいも でんぷん	☆ぎゅうにゅう さばのホイルやき かつおぶし けいにく あつあげ	★ほうれんそう にんじん ★こまつな ★だいこん	633	なんばん ぎゅうにゅう さばのホイルやき
						742	ほうれんそうのおひたし のっぺいじる
21	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミックスジャム さけとトマトのスパゲッティ ゆでやさいサラダ チーズ	パン ミックスジャム スパゲッティ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう さけ なまクリーム チーズ	トマト(かん) にんじん ★キャベツ	640	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミックスジャム
						850	さけとトマトのスパゲッティ ゆでやさいサラダ チーズ

	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	621 (620)	23.5 (20.2~31.0)	21.0 (13.8~20.7)	369 (330)	80 (48)	3.1 (3.0)	388 (200)	0.44 (0.40)	0.59 (0.40)	33 (25)	5.2 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	29.5 (25.7~39.5)	26.1 (17.6~26.3)	401 (430)	100 (114)	3.9 (4.5)	547 (300)	0.57 (0.50)	0.71 (0.60)	44 (35)	7.3 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	29.5 (25.7~39.5)	26.1 (17.6~26.3)	401 (340)	100 (124)	3.9 (4.0)	547 (310)	0.57 (0.50)	0.71 (0.60)	44 (35)	7.3 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

給食の反省

今年1年間の給食をふりかえってみましょう。



できなかったところは、4月からがんばりましょう！



給食ができるまでの紹介 ~ 魅力ある給食を目指して ~



今年度は5月から「給食ができるまでの紹介」を掲載してきましたが、いかがでしたか。学校給食は、いくつかの会議を経て献立を決定し、その献立を衛生面・安全面に注意して各学校（中学校は近隣の小学校で調理した給食を配送する「親子方式」）で調理しています。



献立作成



共同購入委員会



物資の検収



調理作業

これからも、子ども達に安心安全でおいしく、魅力ある給食を届けていきます。

★令和5年度学校給食献立レシコンクールの結果発表★

北九州市では、小学6年生、中学生を対象に「学校給食献立レシコンクール」を実施しています。小学生の部 85校 2393品 の応募の中から受賞した献立の一部を紹介します。

テーマ 北九州市の地場産食材を使用した給食で食べたい献立

教育委員会賞

「夏野菜たっぷりキタウーユ」
沼小学校 加藤 ひまりさん



未来の巨(匠)賞

「グラタン風チーズじゃがじゃが」
大谷小学校 伊東 七海さん



学校給食協会賞

「地場産野菜のピザソース」
皿倉小学校 渡辺 紫雪さん



JA北九賞

「ロマネスコのカラフルソテー」
門司中央小学校 松元 志龍さん



栄養教諭賞

「カラフルまぜご飯」
黒畑小学校 梶川 拓真さん



市制60周年記念賞

「元気もりもりタコライス」
黒畑小学校 本田 莉一さん



給食献立アンケート結果

今年度、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。「好きな野菜の献立」と「好きなみそ汁の実」を紹介します。

〈好きな野菜の献立〉

- 1位 肉みそおでん
- 2位 ハ宝菜
- 3位 ツナサラダ
- 3位 豆腐入り中華風煮
- 5位 コーンチャウダー



〈好きなみそ汁の実〉

- 1位 じゃがいも
- 2位 さつまいも
- 3位 かぼちゃ
- 4位 たまねぎ
- 5位 にんじん

アンケート結果は、献立作成の参考にしています。

そしゃく食(炊き込み軟飯)

そしゃく食では、普通食のご飯よりも少しやわらかい軟飯を提供しています。三色ご飯の場合、鶏そぼろや炒り卵を軟飯にかけて食べるとうせたり、誤嚥したりする危険性が高まります。そこで、鶏ひき肉を米と一緒に炊き込み、炊きあがった軟飯に溶き卵を流し入れ、混ぜ込む調理法をとっています。こうすることによって、口の中であまりやすく、そしゃくや嚥下のしやすい食形態にしています。



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。