



令和6年3月分特別支援学校給食献立表



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	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			
1	金	くりちらしずし ぎゅうにゅう なばなしんじょのすましじる ももゼリー	★ごはん さとう あぶら こむぎこ くり 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 とうふ	にんじん ほししいたけ ☆なばな はくさい しろねぎ	601	22.9	16.5
						731	28.7	19.8
5	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム あらびきウインナー ポテトドレッシングサラダ ブロッコリーのスープ	パン あまおういちごジャム じゃがいも さとう ドレッシング	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー	にんじん ★キャベツ ★ブロッコリー たまねぎ	558	19.3	21.3
						796	27.9	35.4
6	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう はくとう(かん) クリームヨーグルトバニラ 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 クリームヨーグルトバニラ	にんじん トマトピューレ たまねぎ はくとう(かん)	676	19.2	20.1
						817	23.0	24.4
7	木	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ハンバーグのケチャップソース はるキャベツのチャウダー	パン オレンジマーマレード 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	664	27.6	24.9
						824	34.5	27.7
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 ぶどうゼリー	☆パン うどん あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ベーコン てんぶら ギョーザ	にんじん たまねぎ ★キャベツ しろねぎ	596	21.5	24.0
						796	28.3	31.7
11	月	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう ホアンホワタン とうにゅうパンナコッタ	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら とうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら 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	575	20.4	15.9
						702	25.1	18.6

★＝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 ～

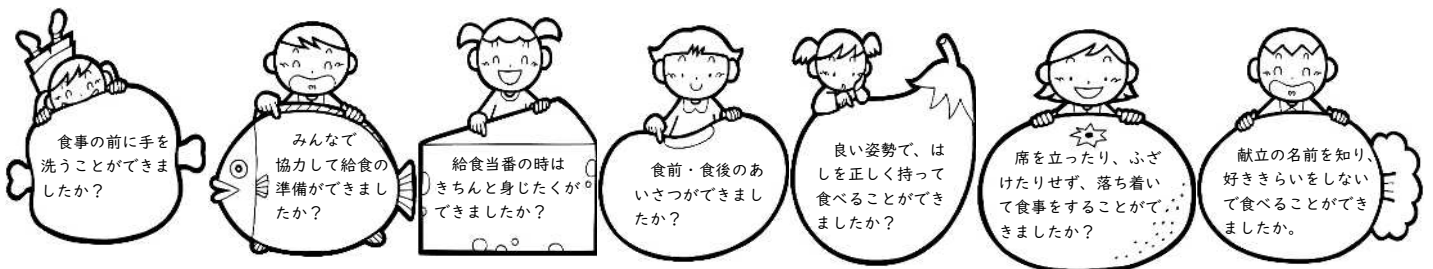


日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちよしをととのえるもとになるもの			
12	火	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム レバーのパーベキューソースあえ しらすいりあおのりキャベツ はるさめスープ	パン ブルーベリージャム さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー しらすばし あおのり	りんご かばすかじゅう ★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ きくらげ	594	28.3	19.3
						751	36.5	23.5
13	水	さんしょくごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる かたぬきチーズ	★ごはん さんおんとう さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご きざみのり あつあげ みそ チーズ	しょうが ★こまつな ★キャベツ	648	30.7	24.4
						800	38.1	29.4
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 こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく はっごうにゅう	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	675	19.4	22.8
						862	24.1	28.3
18	月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう 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 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 かつおぶし ぎゅうにく	にんじん たまねぎ いとこんにやく ★キャベツ	656	24.2	21.1
						810	28.4	25.5
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	★ごはん さとう じゃがいも てんぷん	☆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	643	30.8	21.0
						750	34.7	22.5
21	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう りんごジャム さけとトマトのスパゲッティ ゆでやさいサラダ みかんゼリー	パン りんごジャム スパゲッティ あぶら マーガリン みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう さけ なまクリーム	トマト(かん) にんじん ★キャベツ	628	21.0	22.4
						824	27.3	28.6

		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	626 (620)	23.8 (20.2~31.0)	21.1 (13.8~20.7)	358 (330)	81 (48)	2.8 (3.0)	394 (200)	0.44 (0.40)	0.61 (0.40)	35 (25)	5.4 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	789 (790)	29.7 (25.7~39.5)	26.3 (17.6~26.3)	390 (430)	100 (114)	3.6 (4.5)	539 (300)	0.56 (0.50)	0.72 (0.60)	46 (35)	7.4 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	789 (790)	29.7 (25.7~39.5)	26.3 (17.6~26.3)	390 (340)	100 (124)	3.6 (4.0)	539 (310)	0.56 (0.50)	0.72 (0.60)	46 (35)	7.4 (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、いくつも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ピ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「学校給食献立レシピコンクール」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 八宝菜
- 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



児童生徒に喜んで学校給食を食べてもらうことができるよう、献立を作成する際には、嗜好も大切にしています。嗜好を把握する方法の一つとして、学校給食献立アンケートを毎年1回実施しています。アンケート結果は、今年度の献立に反映させています。

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

北九州市学校給食レシピ集

検索