



令和7年3月分小学校給食献立表



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



※ 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	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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
3	月	行事食 桃の節句 ちらしずし ぎゅうにゅう さかなだんごのすましじる ひなあられ	★ごはん さとう あぶら ひなあられ 	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご さかなすりみだんご とうふ	にんじん さやいんげん ごぼう いとこんやく ほししいたけ ★こまつな ★だいこん	627	24.3	15.4
桃(もも)の節句は、子どものすこやかな成長をいのる行事で、ひしもちやひなあられには「魔除け(まよけ)」の桃色、「健康」の緑色、「清浄(せいじょう)」の白色の3色が使われます。								
4	火	ワールドツアー2024(韓国) ごはん ぎゅうにゅう 【新】チキンの ヤンニョムいため ナムル 【新】かんこくふうもちりり スープ«トック»	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま トック(こめせいひん)	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん ★キャベツ ★こまつな たまねぎ きくらげ	629	24.1	17.6
ワールドツアー2024最後の国は、日本のおとなりの韓国(かんこく)です。「ヤンニョム」は、韓国料理に使われる合わせ調味料のことで、「トック」は、もち料理や韓国式のおぞうにのこです。								
5	水	野菜の日献立 キャロットパン ぎゅうにゅう 【新】やさいたっぷり ホワイトシチュー ほうれんそうとコーンのソテー	キャロットパン 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 だっしふんにゅう シュレットチーズ	にんじん たまねぎ ★キャベツ ★たけのこ ★ほうれんそう どうもろこし	667	24.4	29.2
北九州市内産のたけのこや若松区産のキャベツを使ったシチューと、小倉南区産のほうれんそうを使ったソテーです。地元のめぐみに感謝しながら味わいましょう。								
6	木	ごはん ぎゅうにゅう フィッシュフライ<ソース> ブロッコリー にくみそキャベツの おかずみそしる	★ごはん あぶら ごまあぶら 中学生レシピコンクール献立 (みそ汁部門)	☆ぎゅうにゅう ホキフライ とうふ みそ ぶたひきにく	★ブロッコリー ☆にら ★キャベツ しょうが	654	25.8	19.4
「肉みそキャベツのおかずみそ汁」は、今年度の中学生レシピコンクールみそ汁部門で「JA北九賞」を受賞したこん立です。上にのせた肉みそを少しずつ混ぜながら食べ、味の変化を楽しんでみてください。								
7	金	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ラーメン にんじんシリシリ(ごまいり)	パン ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ やきぶた まぐろあぶらづけ	★たけのこ ★キャベツ しろねぎ きくらげ にんじん	582	26.2	23.7
「ラーメン」と「にんじんシリシリ」は、給食アンケートの「好きな野菜のこん立」第2位と、「好きな野菜のこん立」第1位で、人気こん立の組み合わせです。								
10	月	ねじりパン ぎゅうにゅう レバーのチリソース 【新】カレーなるチャウダー	ねじりパン さとう あぶら じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりレバー だっしふんにゅう	たまねぎ しょうが しろねぎ にんじん どうもろこし	644	30.1	22.3
「カレーなるチャウダー」は、歯をつくるもとになるカルシウムやたんぱく質などの栄養素がたっぷりとれるこん立です。年をとっても「カミカミ」できるじょうぶな歯になるように、残さず食べましょう。								
11	火	チキンカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう キラキラミックスフルーツ	★むぎごはん じゃがいも こおぎこ あぶら マーガリン カクテルゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん たまねぎ りんご グリンピース おうとう(かん) パインアップル(かん)	685	19.3	16.4
6年生が卒業する前に、給食アンケートの「好きなこん立」第1位の大人気こん立「カレーライス」を取り入れています。								
12	水	パン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム 【新】ハンバーグの なばなソース キャベツソテー やさいスープ	☆パン(けんさんこおぎこ) いちごジャム でんぶん オリーブあぶら あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ とうにゅう みそ ベーコン	☆なばな たまねぎ ★キャベツ にんじん どうもろこし	661	27.3	24.9
ハンバーグの「な花ソース」は、福岡県のブランド野菜「博多な花おいしい菜」を使ったイタリアンシェフ直伝の手作りソースです。ハンバーグといっしょに味わい、春の訪れを感じましょう。								

★=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	たんぱく質	脂質
			おもにエネルギーの もとなるもの	おもにからだを つくるもとなるもの	おもにからだのちようしを とどめるもとなるもの	kcal	g	g
13	木	<p>お楽しみ献立</p> <p>さんしょくごはん(ツナそぼろ) <きざみのり> ぎゅうにゅう ぐたくさんみそしる あまおういちごゼリー</p> 	<p>★ごはん さとう ごま あぶら あまおういちごゼリー</p>	<p>☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご きざみのり あつあげ みそ ★seaweed(わかめ)</p>	<p>★みずな たまねぎ ★だいこん</p>	689	25.5	23.5
17	月	<p>くろぎとうパン ぎゅうにゅう チリコンカン 【新】キャベツとこまつナサラダ</p>	<p>くろぎとうパン ミックスピーンズ レンズまめ でんぶん あぶら</p>	<p>☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず まぐろあぶらづけ</p>	<p>トマト(かん) たまねぎ グリーンピース ★こまつな ★キャベツ</p>	663	32.9	25.6
18	火	<p>日本全国味めぐり献立 (青森県)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう いわしのバーベキューソースに 【新】やさいのんにくいため 【新】けのしる</p>	<p>★ごはん あぶら</p>	<p>☆ぎゅうにゅう いわしバーベキューソースに あぶらあげ こおりどうふ だいたず みそ</p>	<p>★こまつな ★キャベツ どうもろこし にんじん ★だいこん ごぼう しろねぎ</p>	591	24.7	15.5
19	水	<p>食育の日 和食献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに キャベツのゆずかあえ たぬきじる</p>	<p>★ごはん さんおんとう あぶら</p>	<p>☆ぎゅうにゅう さば みそ てんぷら あぶらあげ</p>	<p>しょうが ★キャベツ ゆずかじゅう にんじん たまねぎ こんにやく しろねぎ</p>	648	27.8	21.2
21	金	<p>ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもの ふくめに なっとう<かつおぶし・しょうゆ> あさりとかやさいの ドレッシングあえ</p>	<p>★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら</p>	<p>☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし あさりのつくだに</p>	<p>にんじん さやいんげん たまねぎ ★キャベツ</p>	681	27.1	17.5

	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	648	26.1	20.9	358	88	3.0	326	0.50	0.61	35	6.3	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



【3月の給食指導目標】

給食の反省

今年1年間の給食をふりかえてみましょう。



できなかったところは、4月からがんばりましょう！

【公式】北九州市学校給食Instagram ぜひご覧ください！！

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関する情報を幅広く紹介しています。

たくさん「いいね!」や、温かいコメントをありがとうございます。ぜひフォローや「いいね!」をお願い





ハンバーグの な花ソース



【材料】4人分
＜ハンバーグ＞

合いびき肉	200g
たまねぎ	30g
パン粉	大きじ2
卵	1個
ナツメグ	少々
塩	少々
洋こしょう	少々
サラダ油	小さじ2

＜な花ソース＞

たまねぎ	80g
オリーブ油(炒め用)	少々
塩(炒め用)	少々
な花	4g
水	小さじ2弱
無調整豆乳	80g
しょうゆ(こいくち)	小さじ1/3
米みそ(白)	小さじ1弱
コンソメスープのもと	少々
ガーリックパウダー	少々
ナツメグ	少々
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	小さじ1/3
水	小さじ1/3
塩	少々
洋こしょう	少々
オリーブ油(仕上げ用)	少々

シェフの北キュー三ツ星献立

今月は、小倉北区のイタリア料理店Bekkの菅沼シェフ考案の「ハンバーグのな花ソース」が登場します。豆乳ベースのソースにな花が加わり、春の訪れを感じる味わいに仕上がっています。

コンソメスープで煮たハンバーグにシェフ考案のソースをかけていただきます。ご家庭でもシェフの味をお楽しみください。

《菅沼シェフ直伝 調理のポイント!》

- な花の味を生かすために、たまねぎに塩を打ちながら炒めた後に、な花を炒める。
- ハンバーグに合うスパイスの「ガーリック」と「ナツメグ」を使う。
- 仕上げにオリーブ油を加えることで、香りをよくし、ソースの温かさを保つ。



【な花ソース試作の様子】

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 材料をよく混ぜ合わせて4等分にし、小判型に形をととのえる。
- ③ サラダ油を熱し、中心に火が通るまで焼き、器に盛りつける。
- ④ たまねぎはせん切り、な花は粗いみじん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ⑤ オリーブ油を熱し、たまねぎ、塩(炒め用)を入れ、炒める。
- ⑥ な花を入れ、炒め、水、無調整豆乳を入れ、煮る。
- ⑦ Aで調味し、水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑧ 塩・洋こしょうで味をととのえ、オリーブ油(仕上げ用)を加えて煮る。
- ⑨ ③のハンバーグにソースをかける。

R6年度レシピコンクール 中学生の部(みそ汁部門)入賞献立

肉みそキャベツのおかずみそ汁

J A 北九賞

【作り方】

- ① 豆腐は1.5cm角切り、キャベツは短冊、にらは2cm長さ、しょうがはみじん切りにする。
- ② だしをとり、キャベツ、豆腐を入れ、煮る。
- ③ みそを入れ、煮る。
- ④ にらを加えて煮る。

＜肉みそ＞

- ① サラダ油を熱し、しょうが、豚ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ② Aで調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。煮えにくい場合は、水(分量外)を少量加える。
- ③ ごま油を加えて混ぜる。
- ④ 汁椀にみそ汁をよそい、肉みそを乗せる。

はきあい ゆういちろう

今年度 熊西中学校2年 吐合 悠一郎さん 考案

肉みそを混ぜた後も味のバランスがよく、味の変化を楽しみながら食べることができる新しいみそ汁です。



【材料】4人分		(肉みそ)	
豆腐	120g	豚ひき肉	60g
キャベツ	120g	しょうが	少々
にら	20g	ガーリックパウダー	少々
米みそ(白)	大きじ1強	サラダ油	少々
麦みそ	大きじ1強	米みそ	小さじ1/2強
いりこ(だし用)	12g	麦みそ	小さじ1/2強
水	380ml	豆板じゃん	少々
		コチュジャン	小さじ1/3
		ごま油	少々

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。



令和6年度

学校給食献立レシピコンクール

結果発表

〈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

北九州市では、小学6年生、中学生、特別支援学校小学部6年生、中学部・高等部の児童生徒を対象に「学校給食献立レシピコンクール」を実施しています。今年度の応募{小学生の部 78校(うち特別支援学校1校) 2604点、中学生の部(スチコン部門) 11校 458点}の中から受賞した献立を紹介します。

受賞献立は、令和7年度の給食に取り入れられます。

教育委員会賞

小学生の部

「風味豊かな鶏ごぼうごはん」
みこし じゅんべい
すがお小6年 三腰 純平さん



教育委員会賞

中学生の部 (スチコン部門)

「じゃがいもと鶏肉のチーズ焼き」
かわはら まき
守恒中1年 河原 真希さん



学校給食協会賞

「小松菜と鶏肉のあんかけうどん」
むらやましゅうじ
戸畑中央小6年 村山 修司さん



学校給食協会賞

「彩り野菜のキタキッシュ」
もり ゆずの
熊西中2年 森 柚乃さん



JA北九賞

「たけのこと鶏肉の甘みそ煮」
まえだ たいが
黒畑小6年 前田 大雅さん



JA北九賞

「厚揚げの彩りチーズ焼き」
ありよし
守恒中1年 有吉 みひろさん



「おいしい給食大作戦」

—関わってくださったみなさんへ感謝の気持ちをこめて—

今年度の「おいしい給食大作戦」では、学校給食応援団のみなさんをはじめ、多くの方々にご協力いただき、これまでよりもさらに、魅力あるおいしい給食を、子ども達のもとへ届けることができました。来年度も引き続き、「おいしい給食大作戦」にご期待ください。

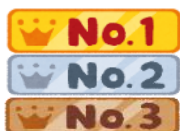
シェフの
北キューミツ星献立



食育の日 和食献立



お楽しみ献立



野菜の日献立



ワールドツアー
2024



日本全国めぐり



行事食献立



カミカミ献立



コラボ献立



レシピコンクール
献立



ありがとうございました!!

