



令和7年3月分中学校給食献立表



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、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	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3月		ちらしずし	鶏肉 卵	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ 糸こんにゃく	★ご飯 砂糖	油	763	30.1	18.1	桃の節句は子どもの健康や成長を願う行事です。ひし餅やひなあられには、「魔除け」の桃色、「健康」の緑色、「清浄」の白色の3色が使われています。
		行事食 桃の節句									
		牛乳	☆牛乳								
		魚団子のすまし汁	魚すり身 団子 豆腐	にんじん ★小松菜	★だいこん						
		ひなあられ				ひなあられ					
4火		パン(県産小麦粉)				☆パン		778	30.7	27.3	な花ソースは、福岡県産のブランドな花「博多な花おいしい菜」とたまねぎをオリーブオイルで炒め、豆乳を加えて仕上げたシェフ考案の手作りソースです。
		牛乳	☆牛乳								
		いちごジャム				いちごジャム					
		【新】ハンバーグのな花ソース	ハンバーグ 豆乳 みそ	☆な花	たまねぎ	てん粉	オリーブ油				
		キャベツソテー			★キャベツ		油				
野菜スープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも							
5水		ご飯				★ご飯		765	29.7	21.4	「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」を受賞した献立です。みそ汁に肉みそをのせ、少しずつ混ぜて食べることで味の変化を楽しみながら食べられるよう工夫されています。
		牛乳	☆牛乳								
		フィッシュフライ <中濃ソース>	ホキフライ				油				
		ブロッコリー		★ブロッコリー							
		【新】肉みそキャベツのおかずみそ汁	豆腐 みそ 豚ひき肉	☆にら	★キャベツ しょうが	油 ごま油					
6木		ご飯				★ご飯		853	33.6	24.6	シチューに使用しているキャベツは、主に若松区で栽培されています。畑には絶えず潮風が吹いているため、ミネラル豊富で甘みの強いキャベツに育ちます。
		牛乳	☆牛乳								
		【新】野菜たっぷりホワイトシチュー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳 シュレットチーズ	にんじん	たまねぎ ★キャベツ ★たけのこ	じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン			
		ホキのカレームニエル	ホキ				小麦粉	油			
		ほうれんそうと コーンのステー		★ほうれんそう	とうもろこし		油				
10月		ご飯				★ご飯		748	30.0	17.9	「けの汁」は、青森県の郷土料理です。米が貴重だった時代に、細かく刻んだ食材を米に見立てて食べたことが始まりです。根菜類や大豆製品を多く使用した栄養満点の汁物です。
		牛乳	☆牛乳								
		いわしのバーベキューソース煮	いわしバーベキューソース煮								
		【新】野菜のにんにく炒め		★小松菜	★キャベツ とうもろこし		油				
		【新】けの汁	油揚げ 大豆 みそ 凍り豆腐	にんじん	★だいこん ごぼう 白ねぎ						
		りんごヨーグルト		りんごヨーグルト							
11火		黒砂糖パン				黒砂糖パン		842	43.0	29.6	「キャベツとこまつなサラダ」は、鉄やビタミン、たんぱく質が多く含まれる献立です。献立名には、「サラダを楽しく食べてほしい」という栄養教諭の願いが込められています。
		牛乳	☆牛乳								
		チリコンカン	豚ひき肉 大豆	トマト(缶)	たまねぎ グリンピース	ミックスビーンズ レンズ豆 てん粉	油				
		【新】キャベツとこまつなサラダ	まぐろ油漬け	★小松菜	★キャベツ		油				
		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料							
12水		【新】ワインナーチキンカレー(麦ご飯)	鶏肉 あらびきウインナー	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	★麦ご飯 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン	898	25.1	24.5	色とりどりのゼリーを桃とパインの缶詰と混ぜた「キラキラミックスフルーツ」です。キラキラした見た目も楽しんで食べましょう。
		牛乳	☆牛乳								
		キラキラミックスフルーツ			黄桃(缶) パインアップル(缶)	カクテルゼリー					

★=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	献 立	材 料				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える					おもにエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ		
13 木	三色ごはん(ツナそぼろ) きざみのり	卵 まぐろ油漬け	きざみのり			★ご飯 砂糖	ごま油	844	31.7	29.2
	牛乳		☆牛乳							「三色ごはん」は、今年度の好きな給食第2位に選ばれた人気の献立です。ごはんは卵、ツナそぼろ、きざみのりの三色の食材をのせて食べる、見た目も楽しめる料理です。
	具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	★seaweed (わかめ)	★みずな	たまねぎ ★だいこん					
	あまおういちごゼリー					いちごゼリー(あまおう)				
お楽しみ献立										
17 月	ご飯					★ご飯		850	33.6	21.1
	牛乳		☆牛乳							あさりに多く含まれる鉄やビタミンB12は、血液の中の赤血球を作るために欠かせない栄養素です。
	豚肉とじゃがいもの 含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 三温糖	油			
	納豆<かつお節・しょうゆ> あざりと野菜の ドレッシング和え	納豆 かつお節		にんじん	★キャベツ		油			
	あさりの佃煮									
18 火	ご飯					★ご飯		836	33.0	21.3
	牛乳		☆牛乳							「カレーなるチャウダー」は、丈夫な歯のもとになるカルシウムやたんぱく質を多く含む牛乳や脱脂粉乳を使用したクリーミーなチャウダーです。調味料に加えたカレー粉がふわっと香る、一味違ったチャウダーです。
	ひじきふりかけ		ひじきふりかけ							
	レバーのチリソース	鶏レバー			たまねぎ しょうが 白ねぎ	砂糖	油			
【新】カレーなるチャウダー		☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	マーガリン				
19 水	ご飯					★ご飯		801	31.0	22.3
	牛乳		☆牛乳							「たぬき汁」は、精進料理の一つでこんにやくを入れた汁物のことです。昔、肉を食べることを禁止されていたお坊さんが、こんにやくを肉に見立てて汁に入れるようになったことが始まりとされています。
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	三温糖				
	キャベツのゆず香和え				★キャベツ ゆず果汁					
たぬき汁	てんぷら 油揚げ		にんじん	たまねぎ しょうが こんにやく 白ねぎ		油				
21 金	ご飯					★ご飯		775	30.4	21.5
	牛乳		☆牛乳							「ヤンニョム」とは、韓国料理に使われる合わせ調味料のことです。漢字では「薬念」と書き表します。また、「トック」は、野菜や肉を煮こんだお雑煮のような料理です。韓国では日常的に食べられています。
	【新】チキンの ヤンニョム炒め	鶏肉				砂糖 でん粉	油 ごま油			
	ナムル				★キャベツ	砂糖	ごま ごま油			
【新】韓国風もち入りスープ<トック>			にんじん ★小松菜	たまねぎ きくらげ	トック(米製品)					

	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	813	31.8	23.2	445	115	4.0	404	0.71	0.72	56	8.1	2.6
給食の基準量	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5未満

【3月の給食指導目標】

給食の反省 今年1年間の給食を振り返ってみましょう。



できなかったところは、4月からがんばりましょう！

【公式】北九州市学校給食Instagram をぜひご覧ください！！

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。たくさんの「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!」をお願いします！





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	大さじ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)	大さじ1強	サラダ油	少々
麦みそ	大さじ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!!

