



令和7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なっています。
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。

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よしをとのえるもとになるもの			
3	月	ちらしずし ぎゅうにゅう なばなしんじよのすましじる ももゼリー	★ごはん さとう あぶら こおぎこ 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 とうふ	にんじん さやいんげん ほししいたけ ☆なばな はくさい しろねぎ	600	23.0	16.5
						731	28.7	19.8
5	水	ごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ しろみざかなのフライ ブロッコリー キャベツのみそじる	★ごはん あぶら	☆ぎゅうにゅう わかめふりかけ ホキフライ あつあげ みそ	★ブロッコリー ★こまつな ★キャベツ	572	23.3	15.7
						697	27.8	18.8
6	木	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム ちゃんぽんうどん ポークシューマイ	キャロットパン りんごジャム うどん あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン てんぷら ポークシューマイ	にんじん たまねぎ ★キャベツ しろねぎ	567	19.5	23.5
						789	26.8	32.3
7	金	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ハンバーグのなばなソース マッシュポテト やさいスープ	パン あまおういちごジャム でんぷん オリーブあぶら じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ みそ とうにゅう なまクリーム ベーコン	☆なばな たまねぎ にんじん ★キャベツ	620	24.7	23.5
						780	30.9	29.0
10	月	さけのさんしょくごはん ぎゅうにゅう ぶたじる とうにゅうパンナコッタ お楽しみ献立	★ごはん さとう ごま あぶら とうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご きざみのり ぶたにく とうふ みそ	にんじん ★こまつな ★だいこん はくさい しろねぎ	621	25.6	20.5
						764	32.1	25.1
11	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チリコンカン キャベツとこまつなサラダ おうとうコンポート	くろざとうパン オレンジマーマレード あかいんげんまめ でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう あいびきにく だいち まぐるスープに	トマト(かん) たまねぎ ★こまつな ★キャベツ おうとうコンポート	670	28.6	22.0
						800	35.3	26.5
12	水	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう はくとう(かん) クリームヨーグルトバナナ	★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 ぎゅうにく クリームヨーグルトバナナ	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース はくとう(かん)	678	18.6	21.1
						854	22.4	25.6
14	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのパーベキューソースに やさいのんにくいため ねりこみ(さつまいもとやさいののもの) りんごゼリー	★ごはん あぶら さつまいも さとう でんぷん りんごゼリー	☆ぎゅうにゅう いわしパーベキューソースに あぶらあげ	★こまつな ★キャベツ にんじん ほししいたけ	645	22.5	14.1
						842	32.3	18.3

★=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。

【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!



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のになるもの	おもにからだのちようしをととのえるものになるもの			
17	月	ごはん ぎゅうにゅう にくとじゃがいものふくめに なっとう だいこんとあいのしまさんわかめのツナごまあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう かつおぶし まぐろあぶらづけ ★わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ★だいこん	656	24.1	22.1
						807	28.6	27.1
18	火	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン レバーのしょうがに ほうれんそうソテー コーンチャウダー	パン いちごマーガリン さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりレバー ベーコン だっしふんにゅう	しょうが ★ほうれんそう にんじん うらごしコーン たまねぎ ★キャベツ	687	31.5	27.9
						872	40.5	34.5
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに キャベツとにんじんのごますあえ かきたまじる	★ごはん さんおんとう さとう ごま おわらふ でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば みそ たまご	しょうが にんじん ★キャベツ ★こまつな たまねぎ	669	30.0	23.1
						776	33.6	23.5
21	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン かんこくふうサラダ わかめととうふのスープ かたぬきチーズ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく きぎみのり とうふ ★わかめ チーズ	にんじん ★キャベツ たまねぎ しろねぎ	607	27.0	21.0
						742	33.2	24.7

		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 μg RAE	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	633 (620)	24.9 (20.2~31.0)	20.9 (13.8~20.7)	358 (330)	87 (48)	2.8 (3.0)	378 (200)	0.49 (0.40)	0.63 (0.40)	39 (25)	5.2 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	788 (790)	31.0 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	398 (430)	108 (114)	3.7 (4.5)	517 (300)	0.62 (0.50)	0.74 (0.60)	48 (35)	7.0 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	788 (790)	31.0 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	398 (340)	108 (124)	3.7 (4.0)	517 (310)	0.62 (0.50)	0.74 (0.60)	48 (35)	7.0 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

令和6年度学校給食献立 レシピコンクールの結果発表

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。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点の応募の中から受賞した献立を紹介します。

教育委員会賞

「風味豊かな鶏ごぼうごはん」
すがお小6年 三腰純平さん



教育委員会賞

「じゃがいもと鶏肉のチーズ焼き」
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」
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」
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」
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」
守恒中1年 有吉みひろさん



今月の「新しい学校給食」

「シェフの北キュー三ツ星献立」を紹介します。

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「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。給食では、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ます。

ご家庭でもシェフの味をお楽しみください。

シェフ直伝 調理のポイント

- たまねぎに塩を打ちながら炒めた後にな花を炒めることで、な花の味を生かす。
- 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。



【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。

「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
北キュー三ツ星献立



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



日本全国味めぐり



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!!