



# 令和8年3月分小学校給食献立表



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、子供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	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるもの	kcal	g	g
2	月	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくのみそいため 【新】はるいろアーモンドあえ 【新】ざくざくじる	★ごはん さとう でんぷん あぶら アーモンド さといも ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ けいにく あつあげ	しょうが たまねぎ ★キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし にんじん ★だいこん ごぼう こんにやく	644	25.2	18.6
<p>日本全国味めぐり献立 (福島県)</p>						<p>「ざくざくじる」という名前は、いろいろな野菜を大きめにざくざく切ってにることから付けられました。福島県では「ざくざく」や「ざくざくに」とも呼ばれています。</p>		
3	火	ごもくずしくぎざみのり ぎゅうにゅう なばなしんじょのすましじる ひしもち	★ごはん さとう こむぎこ ぶ ひしもち	☆ぎゅうにゅう けいにく さかなすりみ きざみのり	にんじん ごぼう いとこんにやく ほししいたけ ☆なばな はくさい しろねぎ	590	21.0	10.3
<p>行事食 桃の節句</p>						<p>桃(もも)の節句は、子どもの健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。</p>		
4	水	ライむぎパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】にくだんごのクリームに 《ショットブラール》 こぶきいも 【新】キャベツスープ 《コールソッパ》	ライむぎパン りんごジャム でんぷん マーガリン じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ミートボール	バジル にんじん たまねぎ ★キャベツ	625	21.2	23.4
<p>ワールドツアー2025 (スウェーデン)</p>						<p>「ショットブラール」は肉団子をクリームソースでた、スウェーデンの代表的な家庭料理です。ゆでたじゃがいもや、コケモモという果実のジャムをそえて食べられることが多いそうです。</p>		
5	木	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(たれつき) かつおぶし 【新】ひじきとチーズの ごまサラダ	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう かつおぶし ひじき きざみチーズ	にんじん たまねぎ いとこんにやく ★キャベツ とうもろこし	708	25.6	21.5
<p>野菜の日献立</p>						<p>ひじきやチーズ、ごまには、成長期に不足しがちなカルシウムが多くふくまれています。じょうぶな骨や歯をつくるために、カルシウムたっぷりの新こん立「ひじきとチーズのごまサラダ」を残さず食べましょう。</p>		
6	金	フィッシュフライサンド (せわりパン) ちゅうのうソース ぎゅうにゅう 【新】じゃがいもとアスパラの チーズやき キャベツのとうにゅうスープ	せわりパン あぶら じゃがいも レンズまめ ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ホキフライ シュレットチーズ みそ とうにゅう	☆グリーンアスパラガス とうもろこし にんじん たまねぎ ★キャベツ ☆しめじ	669	28.8	23.4
<p>春に旬(しゅん)をむかえるグリーンアスパラガスは、なえを植えて3年経ってから出る若芽を食べる野菜です。じゃがいもやチーズといっしょにスチームコンベクションオープンで焼き上げた新こん立を味わいましょう。</p>								
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう 【新】わかさぎのこはくあげ あさりとやさしいごまずあえ ぐだくさんみそしる	★むぎごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま じゃがいも	☆ぎゅうにゅう みそ ★わかめ わかさぎ(こもち) あさりのつくだに あつあげ	しょうが にんじん ★キャベツ ★こまつな ★だいこん ほししいたけ	645	26.0	17.2
<p>カミカミ献立</p>						<p>下味をつけ、衣をまぶして油でカラッとこはく色にあげた、カルシウム豊富な「わかさぎのこはくあげ」をよくかんで食べましょう。</p>		
10	火	こめこパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう 【新】ヤンニョムレバー ブロッコリー トックスープ	☆こめこパン はちみつ トック	☆ぎゅうにゅう とりレバー	★ブロッコリー にんじん ★こまつな たまねぎ ★だいこん きくらげ	581	32.6	19.7
<p>貧血を予防する鉄や、かぜを予防するビタミンAが豊富なレバーをスチームコンベクションオープンでカリッと焼き、ケチャップやコチュジャンなどで作る韓国(かんこく)の合わせ調味料の「ヤンニョム」で和えた新こん立です。</p>								
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ザ・マーボーどうふ 【新】キャベツともやしの さっぱりいため ゆずゼリー	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ゆずゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく どうふ	しょうが たまねぎ しろねぎ きくらげ にんじん ☆もやし ★キャベツ	681	25.0	18.6
<p>シェフの北キュー三ツ星献立</p>						<p>中国四川(しせん)省発しようのマーボーどうふを、子どもたちが食べやすいようにアレンジした田中シェフの「ザ・マーボーどうふ」を味わいましょう。</p>		

★=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	ざいりよう			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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g	ひとくちメモ				
12	木	ちいさいパン (けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップに 【新】いろどりミルクスープ 【新】いちごジャムの こめこケーキ	☆パン ジャがいも こめこ あぶら さとう いちごジャム	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう とうにゅう	にんじん ★ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	687	28.3	26.0	「いちごジャムのこめこケーキ」は給食室で手作りしたデザートです。卒業をお祝いする桜色のケーキをスチームコンベクションオープンを使って焼いています。味わっていただきます。				
13	金	さんしょくごはん(ツナそぼろ) くぎみのり) ぎゅうにゅう ぶたじる しらぬいかん1/2	<b>お楽しみ献立</b> ★ごはん さとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご きぎみのり ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん ★みずな ★だいこん はくさい しらぬいかん	694	25.8	22.6	「不知火(しらぬい)かん」は、熊本県の不知火町から全国に広まったみかんの品種です。皮は厚いですが、果肉はやわらかく、あまみが強いのが特ちょうです。				
16	月	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム ラーメン やきギョーザ にんじんシリシリ	パン チョコだいちずクリーム ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう やきぶた ギョーザ 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	598	22.6	24.7	「ラーメン」と「にんじんシリシリ」は、給食アンケートの「好きなめんのこん立」第2位と、「好きな野菜のこん立」第1位の、人気こん立の組み合わせです。				
17	火	【新】からあげカレー ぎゅうにゅう キラキラミックスフルーツ	★ごはん ジャがいも こむぎこ でんぷん あぶら マーガリン カクテルゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく けいにく	にんじん たまねぎ りんご とうもろこし しょうが おうとう(かん) パインアップル(かん)	735	21.8	20.9	6年生が小学校で食べる最後のカレーです。卒業しても好き嫌いせずしっかり食べて、元気に中学校生活を送ってください。				
19	木	<b>食育の日 和食献立</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのじんだに ゆかりあえ むらくもじる	★ごはん さんおんとう でんぷん	☆ぎゅうにゅう けいにく mackerel(さば) たまご	しょうが しそこ ★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ ★たけのこ	673	30.0	21.9	米ぬかに塩と水を加えてはっこうさせ、野菜などをつけこむ「ぬかみそ」を使った「じんだに(ぬかみそだき)」は、江戸時代から続く北九州市の郷土料理として、文化庁の「100年フード」に認定されています。				
23	月	くろざとうぱん ぎゅうにゅう ポークピース アーモンドサラダ	くろざとうパン ジャがいも あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいちず	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし ★キャベツ	618	27.4	23.8	3月頃から旬(しゅん)をむかえる春キャベツは、葉がやわらかいのが特ちょうです。冬の寒さにたえたあまみのあるキャベツを使った「アーモンドサラダ」を味わっていただきます。				

	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	653	25.8	20.9	359	90	3.0	352	0.51	0.60	34	6.4	2.3
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

今年1年間の給食の時間を振り返ってみましょう。



- 食事の前に手を洗うことができましたか？
- みんなで協力して給食の準備ができましたか？
- 給食当番の時はきちんと身じたくができましたか？
- 食前・食後のあいさつができましたか？
- 良い姿勢で、はしを正しく持って食べることができましたか？
- 席を立ったり、ふざけたりせず、落ち着いて食事をすることができましたか？
- 献立の名前を知り、好ききらいをしないで食べることができましたか？



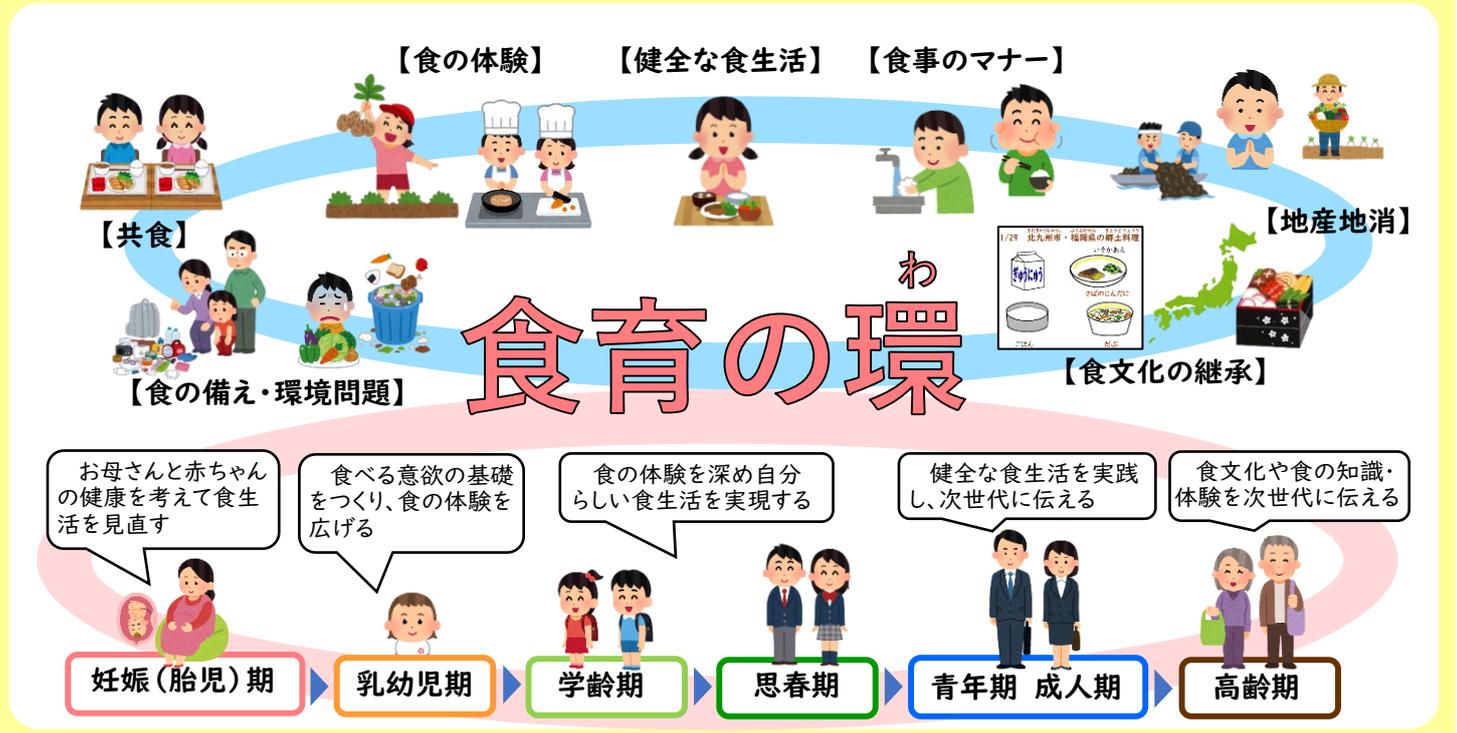
できなかったところは、4月からがんばりましょう!

【保護者の皆様へ】

# 食育を推進しよう



今年度は食育の取り組みについて食育ピクトグラムとともにお伝えしてきました。どんな取り組みがあったか覚えていますか。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。健康的な食のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育に関心をもち、実践していきましょう。また、全世代を通して、心身の健康を支え、豊かな人間性を育む食育を推進しましょう。



引用元: 農林水産省第4次食育推進基本計画、政府広報オンライン

## 令和7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 88校 2858点、中学生の部 26校 3159点〕の中から受賞した献立を紹介します。受賞献立は、令和8年度の給食に取り入れられます。

### 小学生の部

**教育委員会賞**  
「はるたけどん」  
萩原小6年 なかやしき 中屋敷 なお 直央 さん

**学校給食協会賞**  
「じゃがいもの焼き肉のたれ風炒め」  
八幡小6年 かみえのお 上酔尾 しゅうご 修吾 さん

**JA北九賞**  
「ブロッコリーチャンプルー」  
八枝小6年 のうまる 能丸 しゅり 珠吏 さん

### 中学生の部

**教育委員会賞**  
「キャベたけ☆エネルギーチャージ丼」  
柳西中2年 なかむら 中村 はやて 隼颯 さん

**学校給食協会賞**  
「野菜たくさんチリたまチキン」  
中央中2年 わたなべ 渡辺 しゆき 紫雪 さん

**JA北九賞**  
「だいこんとわかめの韓国風炒め煮」  
門司中3年 たなか 田中 はるき 悠輝 さん