



令和8年3月分中学校給食献立表



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	ひとくちメモ		
2月	ご飯 牛乳	★ご飯		★ご飯		★ご飯		792	31.7	22.5
	【新】豚肉のみそ炒め	豚肉 みそ	☆牛乳		しょうが たまねぎ	砂糖 てん粉	油	「ざくざく汁」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煮ることから付けられました。福島県では「ざくざく」や「ざくざく煮」とも呼ばれています。		
	【新】春色アーモンド和え				★キャベツ とうもろこし 切り干しだいこん	砂糖	アーモンド ノンエッグマヨネーズ			
【新】ざくざく汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん	★だいこん ごぼう こんにゃく	ざといも					
3火	五目ずし くぎみのり	鶏肉	きぎみのり	にんじん	ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ	★ご飯 砂糖		799	30.2	18.1
	牛乳		☆牛乳					桃の節句は、子どもの健やかな成長を祈る行事で、ひしもちやひなあられには「魔除け」の桃色、「健康」の緑色、「清浄」の白色の3色が使われます。		
	な花しんじょのすまし汁	魚すり身		☆な花 にんじん	はくさい 白ねぎ	小麦粉 ふ				
厚焼卵 ひしもち	厚焼卵					ひしもち				
4水	パン(県産小麦粉) 牛乳	ワールドツアー2025 (スウェーデン)				☆パン		793	28.0	33.3
	チョコ大豆クリーム		☆牛乳				チョコ大豆クリーム	「ショットブラール」は肉団子をクリームソースで煮た、スウェーデンの代表的な家庭料理です。茹でたじゃがいもや、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。		
	【新】肉団子のクリーム煮 《ショットブラール》	ミートボール	☆牛乳	バジル	たまねぎ	でん粉	マーガリン			
	粉ふきいも					じゃがいも				
【新】キャベツスープ 《コールソッパ》			にんじん	たまねぎ ★キャベツ		マーガリン				
アーモンドいりこ						アーモンドいりこ				
5木	ご飯 牛乳	★ご飯		★ご飯		★ご飯		875	31.3	26.1
	肉とじゃがいもの含め煮	牛肉		にんじん	たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	ひじきやチーズには、成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。カルシウムをしっかり摂りましょう。		
	納豆(たれ付)かつお節	納豆 かつお節								
【新】ひじきとチーズの ごまサラダ		ひじき きぎみチーズ		★キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま 油				
6金	胚芽コッペパン 牛乳	野菜の日献立				胚芽コッペパン		882	37.6	32.1
	フィッシュフライ(中濃ソース)	ホキフライ					油	春に旬を迎えるグリーンアスパラガスは、苗を植えて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一緒にスチームコンベクションオープンで焼き上げた新献立を味わいましょう。		
	【新】じゃがいもとアスパラの チーズ焼き		シュレットチーズ ☆牛乳	☆グリーンアスパラガス	とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
	キャベツの豆乳スープ	みそ 豆乳		にんじん	たまねぎ ★キャベツ ☆しめじ	レンズ豆	油			
麦ご飯 牛乳		☆牛乳			★麦ご飯		788			
9月	わかめふりかけ	カミカミ献立						「琥珀(こはく)揚げ」とは、魚などにしょうゆや酒で味をつけ、小麦粉と片栗粉を混ぜた衣をまぶして揚げる料理です。		
	【新】わかさぎの琥珀揚げ		わかさぎ(子持ち)		しょうが	小麦粉 てん粉	油			
	あさり野菜のごま酢和え	あさりの佃煮		にんじん	★キャベツ		ごま			
具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ	★小松菜	★だいこん 干しいたけ	じゃがいも					
10火	ご飯 牛乳	★ご飯		★ご飯		★ご飯		818	35.4	17.5
	【新】ヤンニョムレバー	鶏レバー				はちみつ		韓国では、ケチャップやコチュジャンなどで作る合わせ調味料を「ヤンニョム」と言います。昨年度人気だったチキンのヤンニョム炒めを今年度はレバー料理にアレンジして取り入れました。		
	ブロッコリー			★ブロッコリー						
	トックスープ			にんじん ★小松菜	たまねぎ ★だいこん きくらげ	トック				
乳酸菌飲料		乳酸菌飲料								

★=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			
11	水	ご飯 牛乳 シエフの北キュー三ツ星献立 		☆牛乳				★ご飯		854	36.7	23.0
		ザ・麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐			しょうが たまねぎ 白ねぎ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	中国四川(しせん)省発祥の麻婆豆腐を、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・麻婆豆腐」を味わいましょう。			
		【新】キャベツともやしの さっぱり炒め			にんじん	☆もやし ★キャベツ	砂糖	油				
		【新】ホキの塩焼き	ホキ				でん粉	油				
ゆずゼリー					ゆずゼリー							
13	金	三色ご飯(ツナそぼろ) くさみのり) 	まぐろ油漬け 卵	きざみのり				★ご飯 砂糖	ごま油	852	32.4	28.2
		牛乳		☆牛乳					「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、果肉は柔らかく、甘味が強いのが特徴です。			
		豚汁	豚肉 みそ 油揚げ		にんじん ★みずな	★だいこん はくさい						
		不知火かん1/2				不知火かん						
減量ご飯					★減量ご飯		827	30.1		22.3		
16	月	牛乳		☆牛乳					ラーメンには、のびにくいちゃんぽん麺を使用しています。この麺には、博多ラーメンのために開発された福岡県産の「ラー麦」が使われています。			
		ラーメン	焼き豚			★たけのこ ★キャベツ 白ねぎ きくらげ	ちゃんぽん麺	ごま油				
		焼きギョーザ	ギョーザ					油				
		にんじんシリシリ	まぐろ油漬け	にんじん				油				
ヨーグルト		ヨーグルト										
17	火	からあげカレー	豚肉 鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご とうもろこし しょうが	★ご飯 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 マーガリン	908	28.8	24.8	
		牛乳		☆牛乳					色とりどりのカクテルゼリーは、りんご、ぶどう、桃、豆乳の4種類の味を楽しめます。			
		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					
19	木	ご飯 牛乳		☆牛乳			★ご飯		773	33.1	23.0	
		さばのじんだ煮	mackerel(さば)			しょうが	三温糖	米ぬかに塩と水を加えて発酵させ、野菜などをつけこむ「ぬかみそ」を使った「じんだ煮(ぬかみそ炊き)」は、江戸時代から続く郷土料理として、文化庁の「100年フード」に認定されています。				
		ゆかり和え			しそ粉	★キャベツ						
		むらくも汁	鶏肉 卵		にんじん ★小松菜	たまねぎ ★たけのこ	でん粉					
パン					パン							
23	月	牛乳		☆牛乳					864	37.2	33.3	
		りんごジャム					りんごジャム		3月頃から旬を迎える春キャベツは、葉が柔らかいのが特徴です。冬の寒さに耐えた甘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しょう。			
		ボークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油				
		【新】ソーセージの オープンオムレツ	ウィンナーソーセージ 卵		にんじん	たまねぎ		油				
アーモンドサラダ				とうもろこし ★キャベツ		アーモンド油						

	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	833	32.6	24.9	459	121	4.0	477	0.72	0.75	43	8.3	2.8
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

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？
- 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？
- みんなで協力して給食の準備ができましたか？
- 席を立ったり、ふざげたりせず、落ち着いて食事をすることができましたか？
- 給食当番の時はきちんと身じたくができましたか？
- 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？
- 食前・食後のあいさつができましたか？



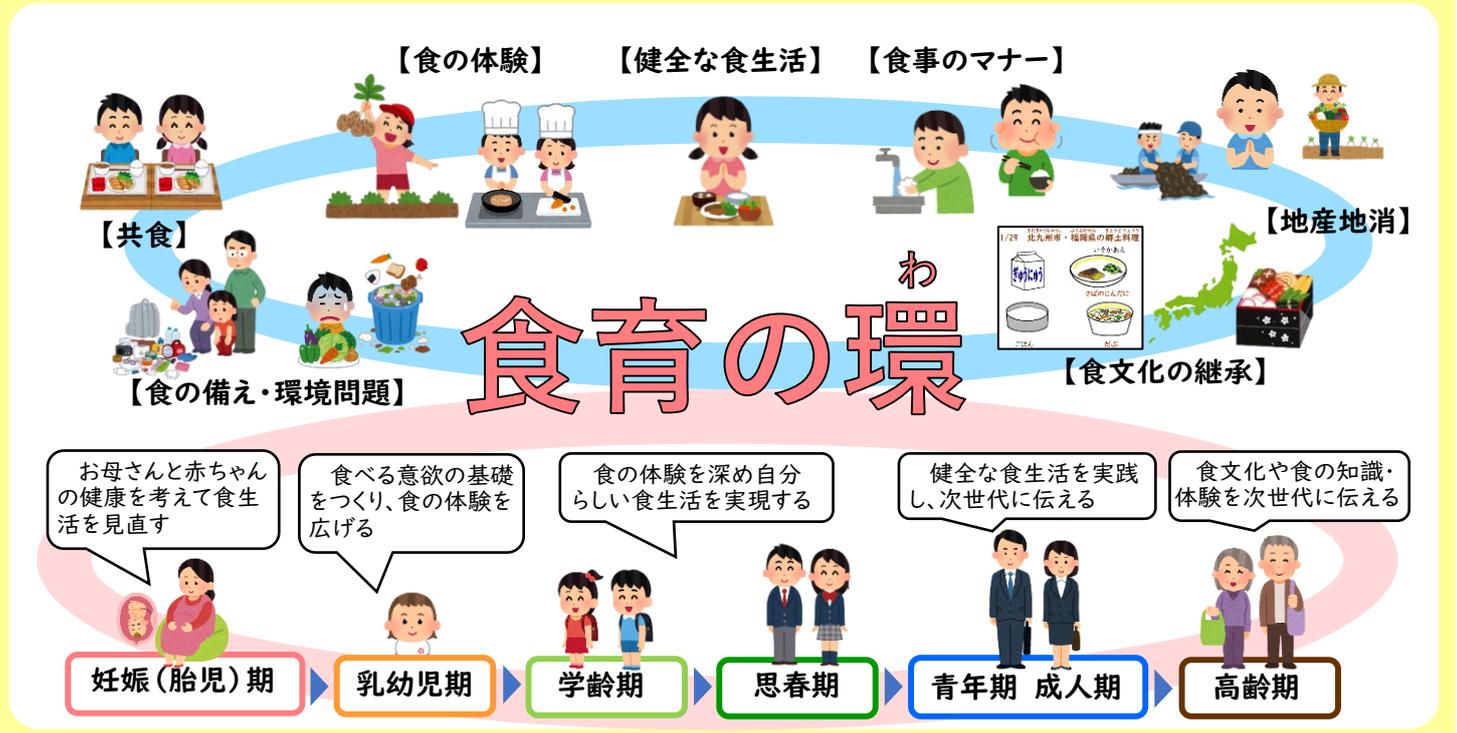
できなかったところは、4月からがんばりましょう！

【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