



令和8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、子供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	こんだて(そしやく食)
			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のえるもとになるもの		
2	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 くだものゼリー(ピーチ)	行事食 ★ごはん さとう あぶら こむぎこ ふ くだものゼリー(ピーチ)	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご さかなすりみ とうふ ★わかめ	にんじん ほししいたけ ☆なばな はくさい しろねぎ	599	たまごのなんぼん ぎゅうにゅう ちらしずし なばなしんじよのすましじる くだものゼリー(ピーチ)
						735	
4	水	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ポークビーンズ(チーズいり) アーモンドサラダ	パン りんごジャム あかいんげんまめ じゃがいも あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたにく チーズパウダー	にんじん たまねぎ グリーンピース ★キャベツ	607	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ポークビーンズ(チーズいり) アーモンドサラダ
						788	
5	木	ナゲットカレー ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット はっこうにゅう	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース みかん(かん) おうとう(かん)	630	なんぼん ぎゅうにゅう ナゲットカレー ヨーグルトサラダ
						834	
6	金	パン ぎゅうにゅう いちごジャム 【新】ハンバーグのてりやきソース フライドポテト はるキャベツのミルクスープ	歯によい献立 パン いちごジャム さとう でんぶん じゃがいも あぶら しろはなまめ しろいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ だっしふんにゅう	にんじん ★キャベツ たまねぎ	689	パン ぎゅうにゅう いちごジャム 【新】ハンバーグのてりやきソース フライドポテト はるキャベツのミルクスープ
						890	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくのみそいため 【新】ざくざくじる あおりんごゼリー	日本全国味めぐり献立 (福島県) ★ごはん さとう でんぶん あぶら さといも あおりんごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ けいにく あつあげ	にんじん しょうが たまねぎ ★だいこん ごぼう ほししいたけ	638	なんぼん ぎゅうにゅう 【新】ミートボールのみそいため 【新】ざくざくじる あおりんごゼリー
						789	
10	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ 【新】ヤンニョムレバー ブロッコリー はるさめスープ	パン はちみつ はるさめ	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ とりレバー	★ブロッコリー にんじん ★こまつな たまねぎ きくらげ	550	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ 【新】ヤンニョムレバー ブロッコリー はるさめスープ
						709	
11	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに やさしいねりごまあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら ねりごま ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん たまねぎ いとこんやく ★ほうれんそう ★キャベツ	623	なんぼん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに やさしいねりごまあえ
						774	
12	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミックスジャム しろみざかなのフライ 〈ちゅうのうソース〉 【新】じゃがいもと アスパラのチーズやき どうにゅうスープ	☆パン ミックスジャム あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ホキフライ クッキングチーズ みそ どうにゅう	☆グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ ★キャベツ	664	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミックスジャム しろみざかなのフライ 〈ちゅうのうソース〉 【新】じゃがいもと アスパラのチーズに どうにゅうスープ
						849	
13	金	ごはん ぎゅうにゅう にしよくごはん(ツナ) ぶたじる クリームヨーグルトパニラ	お楽しみ献立 ★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 ぶたにく とうふ みそ クリームヨーグルトパニラ	にんじん ★だいこん はくさい しろねぎ	652	たまごのなんぼん ぎゅうにゅう にしよくごはん(ツナ) ぶたじる クリームヨーグルトパニラ
						807	

★=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 kcal	こんだて(そしゃく食)
			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どのえるもとになるもの		
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 ミートソーススパゲッティ ツナサラダ 野菜の日献立	パン チョコだいちずクリーム スパゲッティ ぎとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろあぶらづけ	にんじん トマトピューレ たまねぎ グリンピース ★キャベツ	628	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム ミートソーススパゲッティ ツナサラダ
						822	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう ザ・マーボーどうふ 【新】キャベツとにんじんの さっぱりいため シェフの北キューミツ星献立	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆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 ★キャベツ	586	なんばん ぎゅうにゅう ザ・マーボーどうふ 【新】キャベツとにんじんの さっぱりいため
						741	
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのおかかに ゆかりあえ むらくもじる 食育の日 和食献立	★ごはん でんぷん	☆ぎゅうにゅう さばのおかかに けいにく たまご	しそこ ★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ	568	なんばん ぎゅうにゅう さばのおかかに ゆかりあえ むらくもじる
						779	
23	月	くろぎとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード 【新】にくだんごのクリームに 《ショットブラール》 じゃがいものソテー 【新】キャベツのスープ 《コールソッパ》 ワールドツアー2025 (スウェーデン)	くろぎとうパン オレンジマーレード でんぷん マーガリン じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう ミートボール	バジル たまねぎ にんじん ★キャベツ	592	くろぎとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード 【新】にくだんごのクリームに 《ショットブラール》 じゃがいものソテー 【新】キャベツのスープ 《コールソッパ》
						709	

		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 μgRAE	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	617 (620)	23.8 (20.2~31.0)	20.3 (13.8~20.7)	368 (330)	92 (48)	2.8 (3.0)	361 (200)	0.48 (0.40)	0.58 (0.40)	35 (25)	6.4 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	30.5 (25.7~39.5)	25.7 (17.6~26.3)	420 (430)	121 (114)	4.0 (4.5)	509 (300)	0.63 (0.50)	0.71 (0.60)	46 (35)	9.0 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	30.5 (25.7~39.5)	25.7 (17.6~26.3)	420 (340)	121 (124)	4.0 (4.0)	509 (310)	0.63 (0.50)	0.71 (0.60)	46 (35)	9.0 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

そしゃく食(炊き込み軟飯)

そしゃく食では、普通食のご飯よりも少しやわらかい軟飯を提供しています。ちらしずしの場合、具材や炒り卵を軟飯にかけて食べるとむせたり、誤嚥したりする危険性が高まります。そこで、鶏ひき肉や具材を米と一緒に炊き込み、炊きあがった軟飯に溶き卵を流し入れ、混ぜ込む調理法をとっています。こうすることによって、口の中でまとまりやすく、そしゃくや嚥下のしやすい食形態にしています。



今年1年間の給食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、ふざけたりせず、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？



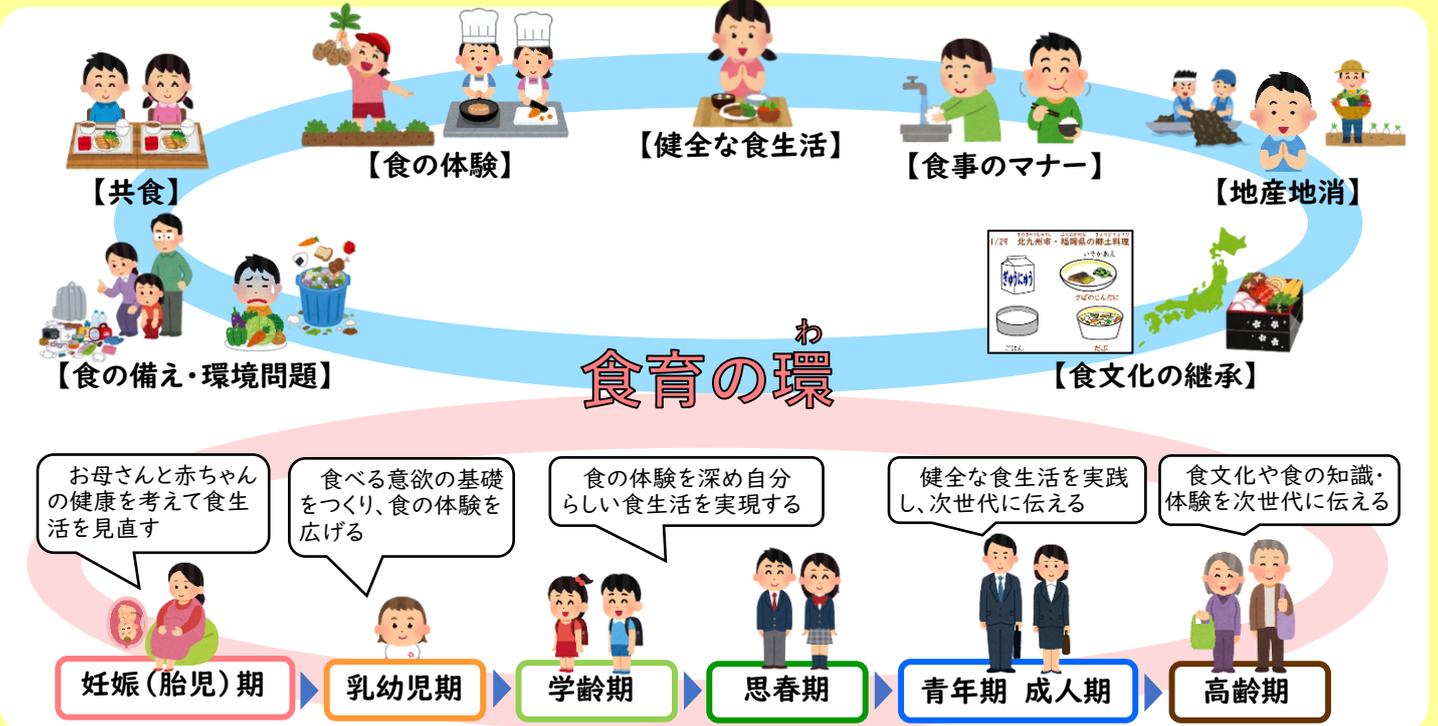
できなかったところは、4月からがんばりましょう!

【保護者の皆様へ】

食育を推進しよう



今年度は食育の取組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。どんな取組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