



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	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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの			
2	月	ちらしずし(きざみのり) ぎゅうにゅう なばなしんじょのすましじる くだものゼリー(ピーチ)	★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 きざみのり 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	605	23.2	16.5
						736	29.1	19.8
4	水	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チリコンカン アーモンドサラダ	パン りんごジャム あかいんげんまめ でんぷん あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	トマト(かん) たまねぎ にんじん ★キャベツ	626	26.7	22.2
						803	34.1	27.6
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 こむぎこ さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 グリンピース みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	567	15.7	16.6
						853	23.7	28.3
6	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	パン あまおういちごジャム さとう でんぷん 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	673	28.1	25.3
						860	35.5	32.4
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそいため ざくざくじる はくとうコンポート	★ごはん さとう でんぷん あぶら さといも	☆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 はくとうコンポート	610	25.0	17.2
						756	31.7	20.9
10	火	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ヤンニウムレバー ブロッコリー はるさめスープ	パン チョコアンドホワイト はちみつ はるさめ	☆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 きくらげ	585	28.1	22.1
						728	35.8	26.2
11	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(かつおぶし) にくとじゃがいものふくめに ひじきとにんじんの ごまドレッシングあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぎゅうにく まぐろスープに ひじき	にんじん たまねぎ いとこんにやく	660	25.4	20.8
						822	30.3	25.9
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 しろみぎかなのフライ (ちゅうのうソース) じゃがいもとアスパラの チーズやき とうにゅうスープ	☆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 とうにゅう	☆グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ ★キャベツ	670	25.7	22.6
						858	31.8	29.6
13	金	さけのさんしょくごはん(きざみのり) ぎゅうにゅう ぶたじる クリームヨーグルトバナナ	★ごはん さとう ごま あぶら	☆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 クリームヨーグルトバナナ	にんじん ★だいこん はくさい しろねぎ	650	27.2	21.3
						792	33.7	25.9

★=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。

～ 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	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うしをととのえるもとになるもの			
16	月	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	パン スパゲッティ さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ あいびきにく 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	618	26.8	24.2
						815	34.6	30.4
18	水	ごはん ぎゅうにゅう ザ・マーボーどうふ キャベツとにんじんの さっぱりいため どうにゅうパンナコッタ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら どうにゅうパンナコッタ	☆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	632	24.0	20.1
						783	30.4	24.6
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのじんだに いそかあえ むらくもじる	★ごはん さんおんどう でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば きぎみのり けいにく たまご	しょうが ★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ	641	30.2	22.2
						742	33.5	23.6
23	月	くろぎどうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード にくだんごのクリームに 《シヨットブラール》 じゃがいものソテー キャベツのスープ 《コールソツパ》 ブルーベリーゼリー	くろぎどうパン オレンジマーマレード でんぷん マーガリン じゃがいも あぶら ブルーベリーゼリー	☆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	639	22.2	20.7
						749	26.5	24.9

		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	629 (620)	25.3 (20.2~31.0)	20.9 (13.8~20.7)	365 (330)	93 (48)	3.0 (3.0)	371 (200)	0.49 (0.40)	0.61 (0.40)	33 (25)	5.8 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	792 (790)	31.6 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	402 (430)	116 (114)	3.9 (4.5)	511 (300)	0.63 (0.50)	0.72 (0.60)	41 (35)	7.9 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	792 (790)	31.6 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	402 (340)	116 (124)	3.9 (4.0)	511 (310)	0.63 (0.50)	0.72 (0.60)	41 (35)	7.9 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

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？
- 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？



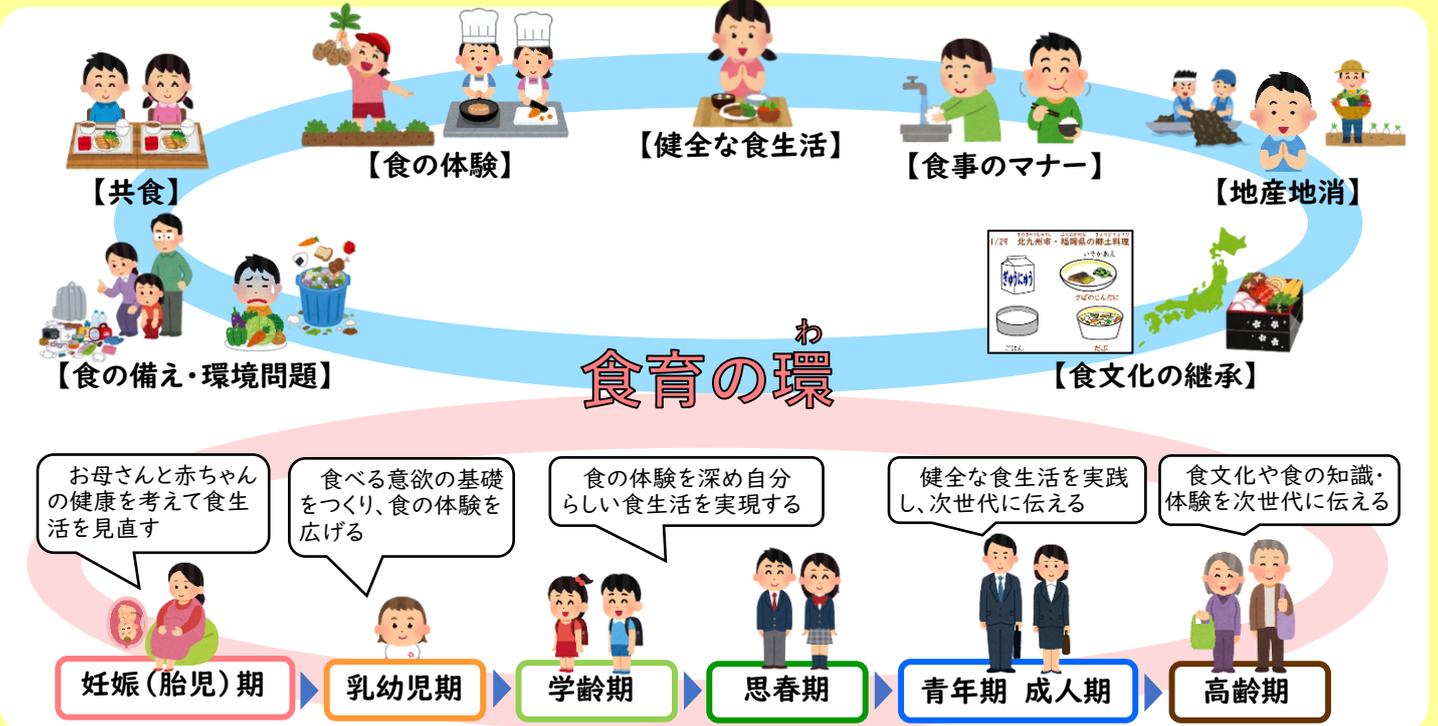
できなかったところは、4月からがんばりましょう!

【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