

# 令和8年4月分中学校給食献立表

4月は、新学年を迎えて楽しく食べることができるように、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立を取り入れています。



※ 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			
			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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ			
15	水	進級お祝い献立				★たけのこ しょうが ★キャベツ	★ご飯 砂糖	油	774	22.1	17.5	新しい学年での給食が始まりました。牛肉を甘辛く煮たしぐれ煮と食感のよいキャベツをご飯に盛り付けていただきます。しょう。
		牛肉のしぐれ煮どんぶり	beef(牛肉)									
		牛乳		☆牛乳								
		白玉すまし汁			にんじん ★小松菜	★たまねぎ	白玉もち					
		パインアップル(缶)				パインアップル(缶)						
16	木	食育の日					★ご飯		765	32.9	23.1	毎月19日は「食育の日」です。給食では19日に、和食の献立を取り入れ、和食のよさを知らせます。また、「ぬか炊き」は北九州市の郷土料理です。
		ご飯										
		牛乳		☆牛乳								
		さばのぬか炊き	さば			しょうが	三温糖					
		磯香和え		きざみのり		★キャベツ						
		かきたま汁	卵		にんじん 小松菜	★たまねぎ	でん粉					
17	金						パン		856	35.6	33.9	「チリコンカン」にはいろいろな種類の豆が使われています。レンズ豆は日本では「ヒラマメ」とも呼ばれています。レンズのような丸くて平たい形が特徴です。
		パン										
		牛乳		☆牛乳								
		チョコ大豆クリーム						チョコ大豆クリーム				
		チリコンカン	豚ひき肉 大豆		トマト(角切り)缶	★たまねぎ	ミックスビーンズ レンズ豆 でん粉	油				
		クリスピーチーズポテト		粉末チーズ			じゃがいも	油				
		イタリアンアーモンドサラダ			★キャベツ とうもろこし		アーモンド オリーブ油					
20	月	お楽しみ献立			にんじん	★たまねぎ りんご とうもろこし	★ご飯 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	867	27.7	25.8	給食室でルーから手作りするカレーは、大人気の献立です。今日は鶏肉を使ったチキンカレーライスです。
		チキンカレーライス	鶏肉									
		牛乳		☆牛乳								
		オムレツ	オムレツ									
		ミックスフルーツ				パインアップル(缶) 黄桃(缶)						
21	火	野菜の日献立					パン		827	33.3	31.1	野菜の日献立は、1回の給食で旬や地場産の野菜を100g以上食べることができます。今日の給食には、209gの野菜が使われています。
		小さいパン										
		牛乳		☆牛乳								
		ミートソーススパゲッティ	豚ひき肉		にんじん トマトピューレ	★たまねぎ グリーンピース	スパゲッティ 砂糖 でん粉	油				
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	★キャベツ		ノンエッグマヨネーズ				
		かぼちゃのチーズ焼き		きざみチーズ	かぼちゃ		油					
22	水						★ご飯		826	35.9	25.5	鶏肉と野菜のうま味を卵でとじて作る「親子煮」は、成長期に欠かせない栄養素であるたんぱく質と鉄が、同時にたくさんとれます。
		ご飯										
		牛乳		☆牛乳								
		親子煮	鶏肉 厚揚げ 卵		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 三温糖	油				
		もやしのごま酢和え				☆もやし	砂糖	ごま				
		いりこのからめ和え		いりこ		砂糖	油					
23	木						★ご飯		910	38.7	32.9	「カルシウムたっぷりミルクスープ」に使われている凍り豆腐は、豆腐から作られる保存食で、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。
		ご飯										
		牛乳		☆牛乳								
		お魚ふりかけ	お魚ふりかけ									
		カリカリレバービーンズ	鶏レバー 大豆					小麦粉	油			
		【新】カルシウムたっぷり ミルクスープ	ベーコン 凍り豆腐 みそ	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	★たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油				

★=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		
24	金	【新】台湾式豚肉どんぶり 《ルーロー飯》	豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが ★たまねぎ ★たけのこ	★ご飯 砂糖 でん粉	油	756	24.9	15.5
		牛乳	ワールドツアー2026 (台湾)		☆牛乳				「ルーロー飯」は、甘いタレで煮こんだ豚バラ肉をご飯に盛り付けた台湾料理です。給食では、下味をつけた豚肉に市内産のたけのこ、にんじんなどの野菜を加えて作っています。		
		はるさめスープ		にんじん ★小松菜	★たまねぎ ★キャベツ きくらげ	はるさめ					
		バナナ			バナナ						
27	月	ひじきの混ぜご飯(麦ご飯)	ベーコン	ひじき	にんじん ★小松菜		★麦ご飯 砂糖	ごま油	840	27.8	27.8
		牛乳		☆牛乳				今月のカミカミ献立は、歯によいカルシウムたっぷりの「ししゃもの天ぷら」です。骨まで丸ごとよくかんで食べましょう。			
		ししゃもの天ぷら	カミカミ献立 		ししゃもの天ぷら(子持ち)						
		藍島産わかめのみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ	★たまねぎ						
28	火	ご飯				★ご飯		815	30.4	20.7	
		牛乳		☆牛乳				ごまは、良質な脂質やたんぱく質、カルシウム、鉄など、小さな一粒にたくさんの栄養素がギュッとつまった香りのよい食品です。			
		納豆(たれ付)	納豆								
		豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん	★たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖				油
		あさりと野菜のごまドレッシング和え	あさりの佃煮		にんじん	★キャベツ					ごま油
30	木	減量ご飯	日本全国味めぐり献立 (長崎県)				★減量ご飯		792	29.0	21.5
		牛乳		☆牛乳				「皿うどん」は、ちゃんぽんを出前用アレンジしたことから生まれた長崎県の郷土料理です。当時はお店で提供される麺料理がめずらしかったことが名前の由来とされています。			
		皿うどん(揚げめん)	豚肉 てんぷら		にんじん	★たまねぎ ★キャベツ とうもろこし きくらげ 白ねぎ	揚げめん でん粉				油 ごま油
		厚揚げのからめ煮	厚揚げ			グリーンピース	砂糖 でん粉				
		焼きギョーザ	ギョーザ								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	821	30.8	25.0	431	122	4.1	453	0.74	0.70	35	8.2	2.5
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

## 毎月の学校給食献立表をご覧になっていますか？


学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、栄養素がバランスよくとれるように毎日の献立を工夫し、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとれるようにしています。

子どもたちの健やかな発育のためには、朝・昼・夕の食事の栄養バランスが大切です。

様々な情報が満載の献立表を、是非ご覧ください。

毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、ご家庭での食事作りにご活用ください。

日々の栄養価をお知らせします。

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		
15	水	進級祝い献立				★たけのこ しょうが キャベツ	★ご飯 砂糖	油	774	22.1	17.5
		牛肉のしぐれ煮どんぶり	beef(牛肉)						新しい学年での給食が始まりました。牛肉を甘辛く煮たしぐれ煮と食感のよいキャベツをご飯に盛り付けていただきますよう。		
		牛乳		☆牛乳							
		白玉すまし汁	シェフの北キュー三ツ星献立 		にんじん ★小松菜	たまねぎ	白玉もち				
		パインアップル(缶)				パインアップル(缶)					

毎日の献立の材料を、栄養素の特性によって6つに分けています。食べ物を偏りなく食べることができるように、ご家庭での食材選びの参考にしてください。

ひとくちメモでは、「食品や献立の特徴」「多くふくまれる栄養素」「月々の行事食」など、毎日「栄養や食」についての情報をお知らせします。ご家庭でも、日々の話題にしてみられればと思います。

最新情報・レシピはホームページをご覧ください

☞ 検索 北九州市HP → 教育委員会 → 学校給食 → 献立表



【公式】  
Instagram



学校給食  
献立レシピ  
コンクール



給食レシピ集



### 今月の地場産物

# たけのこ



写真:【公式】JA北九 Instagramより

今年度は、北九州市の地場産物に関連した記事を掲載します。

たけのこは、3月から5月が旬の野菜です。採れたてのたけのこほど、やわらかくておいしいという特徴があります。

たけのこの生産量の全国1位は福岡県です。北九州市では小倉南区の合馬地区が有名です。合馬地区の竹林は水分を保つ赤土であることから、品質のよいたけのこが育ちます。また、土の改良を行い古い竹は切るなど、手間と時間をかけて竹林を育てています。

給食では、季節を問わずおいしく食べられるように、旬の時期に市内で収穫され、水煮にされたたけのこを1年を通して使用しています。

#### 4月にたけのこを使用する献立

「御料理 まつ山」の店主 松山照三シェフが考えてくださった、地元の食材を生かし、旬を美しく表現した献立です。



牛肉のしぐれ煮どんぶり  
(シェフの北キュー三ツ星献立)



台湾式豚肉どんぶり (ルーロー飯)  
(ワールドツアー2026・台湾)

甘辛く煮込んだ豚肉に、たけのこの具材を加えてご飯にかけて食べる台湾の代表的な家庭料理です。

#### クイズ

たけのこは、1日にどれくらいのびるでしょう。

- ①5cm ②20cm ③1m

答えは下にあります。



### 「おいしい給食大作戦」～令和8年度の献立について～

北九州市では、子ども達の心と体の健やかな成長のため、安全・安心で栄養バランスのとれた魅力あるおいしい給食の提供に取り組んでいます。今年度も引き続き「おいしい給食大作戦」を進め、バラエティ豊かで子どもたちが給食を楽しめるよう工夫していきます。

#### シェフの北キュー三ツ星献立

市内有名料理人監修の献立です。本物の味を体験することで食事への興味関心を高めます。



#### 大学コラボ献立

市内栄養士養成大学とコラボレーションした、大学監修の献立です。



#### スチームコンベクションオープン(スチコン)を活用した献立

昨年度、全校に万能調理器「スチコン」が設置されました。スチコンは焼き物や蒸し物など、いろいろな調理ができる機械です。これを使って、焼き物や手作りケーキなど、バラエーション豊かな献立を提供します。



#### レシピコンクール献立

児童生徒のアイデアが光る、地場産食材のおいしさを生かした献立です。



#### 食育の日 和食献立

毎月19日(休日の場合は前後の日)に一汁二菜の献立で、和食のよさを知らせます。



#### 日本全国味めぐり献立

日本各地の郷土料理等を味わうことで、日本の食文化を知り、大切にしていこうとする心を育みます。



#### ワールドツアー2026献立

世界各国の料理を食べることを通して、豊かな国際感覚を育みます。



#### 行事食献立

季節や行事にちなんだ料理を食べ、伝統的な食文化への理解を深めます。



#### お楽しみ献立

子ども達に人気の献立やデザートなどを取り入れます。



#### 野菜の日献立

旬や地場産の野菜を使用し、1回の給食で100g以上の野菜を摂取することができます。



#### カミカミ献立

歯と口の健康によい献立を取り入れ、歯を大切にする意識を高めます。



答え

③1m

たけのこは、条件がよいと1日に最大で1m以上のびるといわれています。そして、だいたい1~2か月で竹になります。

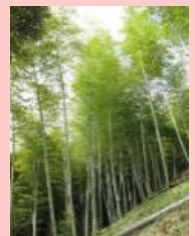


写真:JA北九 ホームページより

#### どうしてそんなに早くのびるの？



たけのこは、地面の下にある「地下茎(ちかけい)」という茎(くき)からたくさんの栄養をもらって、一気にのびます。たけのこには「節(ふし)」がたくさんあります。その節と節の間が、ぐーんとのびるので、とても早く成長します。春はあたたかく、水もたっぷりあって、土も元気なので、たけのこも元気いっぱい成長します!