



令和7年2月分特別支援学校給食献立表



2月は、節分にちなんだ献立を取り入れ、厄除けや健康を願う風習を知らせます。
また、体を温める根菜を使った献立を取り入れ、かぜを予防する食事の工夫を知らせます。



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とのえるもとになるもの		
3	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか ゆかりあえ かすじる 行事食 節分	★ごはん さといも さげかす	☆ぎゅうにゅう いわしおかか ぶたにく みそ	しそこ ★キャベツ にんじん ★おぼしゆんぎく ★だいこん	571	なんばん ぎゅうにゅう いわしのおかか ゆかりあえ かすじる
						774	
4	火	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ハンバーグのバーベキューソース ブロッコリー しろいんげんのポタージュ 歯によい献立	パン くろまめきなこクリーム さとう てんぷん しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ だっしふんにゅう	りんご かばすかじゅう ★ブロッコリー たまねぎ	703	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ハンバーグのバーベキューソース ブロッコリー しろいんげんのポタージュ
						884	
5	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ じゃがいものきんぴら むらくもじる	★ごはん こむぎこ てんぷん さんおんとう あぶら じゃがいも ごま	☆ぎゅうにゅう さかな(ホキ) みそ けいにく たまご	しょうが にんじん ★こまつな たまねぎ	635	なんばん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ じゃがいものいために むらくもじる
						814	
6	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】じばさんやさいのピザソース やさいスープ 小学生レシピコンクール献立 野菜の日献立	パン ミックスジャム てんぷん あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ベーコン クッキングチーズ あらびきウインナー	★ブロッコリー トマトピューレ ★キャベツ にんじん たまねぎ	576	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】じばさんやさいのピザソース やさいスープ
						740	
7	金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのべっこうに うちこみじる チーズ	★ごはん さんおんとう あぶら うどん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく けいにく あぶらあげ みそ チーズ	★だいこん にんじん ☆はくさい ほししいたけ しろねぎ	619	なんばん ぎゅうにゅう だいこんのべっこうに うちこみじる チーズ
						771	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう 【新】チキンなんばんふう タルタルソース キャベツソテー 【新】ざぶじる 日本全国味めぐり (宮崎県)	★ごはん さとう あぶら タルタルソース じゃがいも	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット あつあげ	★キャベツ にんじん ★だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ	685	なんばん ぎゅうにゅう 【新】チキンなんばんふう タルタルソース
						863	
12	水	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ フライドポテト にくだんごとたまごのスープ	パン じゃがいも あぶら てんぷん	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ミートボール たまご	にんじん ★こまつな たまねぎ	576	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ フライドポテト にくだんごとたまごのスープ
						748	
13	木	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 キャベツとにんじんのごますあえ	★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 ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ★キャベツ	611	なんばん 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 キャベツとにんじんのごますあえ
						756	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ふろふきだいこん(ごまみそだれ) のっぺいじる おこめのとうにゅうパバロア シェフの北キュー三ツ星献立	★ごはん さとう さといも てんぷん ねりごま おこめのとうにゅうパバロア	☆ぎゅうにゅう けいにく みそ あつあげ	★だいこん にんじん ★こまつな	595	なんばん ぎゅうにゅう 【新】ふろふきだいこん のっぺいじる おこめのとうにゅうパバロア
						734	

★=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とのえるもとになるもの		
17	月	パン ぎゅうにゅう りんごジャム じゃがいもとソーセージの マスタードいため ロールキャベツふうスープ	パン りんごジャム じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー ミートボール	たまねぎ トマト(かん) ★キャベツ	619	パン ぎゅうにゅう りんごジャム じゃがいもとぎょにくソーセージの マスタードいため ロールキャベツふうスープ
						808	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー チンゲンサイのスープ ヨーグルト	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご ヨーグルト	にんじん ピーマン ★キャベツ きくらげ しろねぎ ☆チンゲンサイ たまねぎ	568	なんばん ぎゅうにゅう ホイコーロー チンゲンサイのスープ ヨーグルト
						687	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ うまかろーまとキャベツのごまあえ じゃがいものみそしる	★ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	☆ぎゅうにゅう あじフライ あつあげ みそ ★わかめ	★おおばしゆんぎく ★キャベツ たまねぎ	631	なんばん ぎゅうにゅう あじフライ うまかろーまとキャベツのごまあえ じゃがいものみそしる
						749	
20	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ビーンズシチュー 【新】てつぶんたっぶり いろどりサラダ	パン いちごジャム あかいんげんまめ こむぎこ あぶら マーガリン ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん たまねぎ ★キャベツ ★ブロッコリー パプリカ	643	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ビーンズシチュー 【新】てつぶんたっぶり いろどりサラダ
						842	
21	金	さんしよくごはん(とりそぼろ) ぎゅうにゅう 【新】みそラーメンふうみそしる ぶどうゼリー	★ごはん さんおんとう さとう あぶら じゃがいも マーガリン ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご きざみのり ぶたにく みそ ★わかめ	しょうが にんじん ★キャベツ いとこんにやく しろねぎ	624	たまごのなんばん ぎゅうにゅう さんしよくごはん(とりそぼろ) 【新】みそラーメンふうみそしる ぶどうゼリー
						777	
25	火	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム レバーのケチャップに 【新】キャベツとだいこんの チャウダー	パン ミルククリーム さとう マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりレバー ベーコン だっしふんにゅう	しょうが にんじん ★キャベツ ★だいこん たまねぎ	691	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム レバーのケチャップに 【新】キャベツとだいこんの チャウダー
						868	
26	水	ポークカレーライス 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 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 おうとう(かん) みかん(かん)	626	なんばん ぎゅうにゅう ポークカレーライス ヨーグルトサラダ
						801	
27	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいやクリーム おやこうどん キャベツとこまつなのじゃこいため アセロラゼリー	パン チョコだいやクリーム うどん あぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご しらすばし	たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ	544	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいやクリーム おやこうどん キャベツとこまつなのじゃこいため アセロラゼリー
						681	
28	金	ごはん ぎゅうにゅう わふうサイコロステーキ マッシュポテト はくさいのミルクスープ ムース	★ごはん さとう あぶら マーガリン じゃがいも ムース	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく クッキングチーズ ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ ☆セロリー ☆マッシュルーム りんご にんじん ☆はくさい	705	なんばん ぎゅうにゅう わふうサイコロステーキ マッシュポテト はくさいのミルクスープ ムース
						883	

		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	623 (620)	23.4 (20.2~31.0)	21.4 (13.8~20.7)	368 (330)	78 (48)	2.9 (3.0)	262 (200)	.46 (0.40)	.57 (0.40)	40 (25)	6.1 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	788 (790)	29.7 (25.7~39.5)	26.4 (17.6~26.3)	417 (430)	101 (114)	3.8 (4.5)	366 (300)	0.60 (0.50)	0.69 (0.60)	53 (35)	8.5 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	788 (790)	29.7 (25.7~39.5)	26.4 (17.6~26.3)	417 (340)	101 (124)	3.8 (4.0)	366 (310)	0.60 (0.50)	0.69 (0.60)	53 (35)	8.5 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

【公式】北九州市学校給食Instagram ぜひご覧ください!!

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関する情報を幅広く紹介しています。
 いつも、たくさんの「いいね!」や、温かいコメントをありがとうございます。
 ぜひ、フォローや「いいね!」をお願いします!



【保護者の皆様へ】

“おいしい給食大作戦”

今月の「新しい学校給食」
「シェフの北キュー三ツ星献立」を紹介します。



シェフの北キュー三ツ星献立

今月は、八幡西区の御料理「まつ山」の店主 松山照三シェフと、若松区で給食のだいこんを生産して下さっている松浦ファームの 代表 松浦 剛さんとのコラボレーション献立の「ふろふきだいこん」を提供します。

大きめに切っただいこんをうす味のだし汁で煮て、松山さん秘伝のレシピで作った「ごまみそだれ」をかけています。旬のだいこんの良質な甘味とみずみずしさを十分に味わうことのできる一品です。

【材料】4人分

だいこん	320g
しょうゆ(うすくち)	小さじ2/3
こんぶ(だし用)	1cm角
かつお節(だし用)	2g
水	80ml
塩	少々
砂糖	大さじ2弱
酒	小さじ1
A みりん	小さじ2/3
米みそ(白)	大さじ2弱
米みそ(赤)	小さじ1
水	大さじ2弱
ねりごま	大さじ1/2

ふろふきだいこん



【作り方】

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

- ① だいこんは4cm幅のいちよう切り又は半月切りにし、15分程度下ゆです。
- ② だしをとって、だいこんを入れ、弱火で1時間程度煮る。
- ③ 調味し、煮る。
- ④ 塩で味をととのえ、盛り付ける。
- ⑤ Aを合わせ、とろっとする程度に練り上げる。
- ⑥ ⑤にねりごまを加えて混ぜ、盛り付けただいこんにかける。

そしゃく食(牛乳)



給食の牛乳を上手に飲む方法

牛乳などの液体を飲む際は、口唇を閉じ舌の先に力を入れて、牛乳が口の外に出ないようにせき止める動きが必要です。そこで、給食では、牛乳を飲む際にも口唇の力をつけるように意識しています。

ストローの場合、口唇の真ん中でしっかり(ただし浅く)くわえるように声かけをしています。

コップの場合も口唇の真ん中を意識して、上唇で水面をとらえて飲むように練習しています。



子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。

北九州市学校給食レシピ集

検索



レシピコンクール入賞献立

地場産野菜の ピザソース

R 5 年度学校給食協会賞（小学生の部）

わたなべしゆき

昨年度 血倉小学校6年 渡辺 紫雪さん 考案

たっぷりの野菜をピザ風に味付けすることで、パンがおいしく食べられます。また、ご飯にのせてケチャップライスとしても食べられる、工夫の凝らされた献立です。



【材料】 4人分

食パン	4枚
プレスハム	60g
キャベツ	140g
ブロッコリー	80g
サラダ油	小さじ1
トマトピューレ	60g
トマトケチャップ	大きじ1と1/3
チーズ	25g
く水溶き片栗粉	
片栗粉	大きじ1
水	大きじ2
塩	少々
洋こしょう	少々

A [

[

水

塩

洋こしょう

【作り方】

- ① プレスハム、キャベツは1cm角切りにする。ブロッコリーは茎を3cm程度残してひとくち大に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。チーズは5mm角切りにする。
- ② サラダ油を熱し、プレスハム、キャベツを入れ、炒める。
- ③ Aで調味し、ブロッコリーを入れ、水溶き片栗粉を入れ、炒める。
- ④ チーズを入れ、混ぜる。
- ⑤ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

鉄分たっぷり 彩りサラダ

R 5 年度学校給食協会賞（中学生の部）

いとうりん

昨年度 吉田中学校1年 伊藤 凜さん 考案

積極的に摂りたい鉄をおいしく補給できるように、子ども達に人気のあるマヨネーズを使った味付けにし、彩りもよく仕上げられた献立です。



【材料】 4人分

まぐろ油漬け	40g
干しひじき	4g
ブロッコリー	160g
パプリカ(黄)	40g
マヨネーズ	40g
ガーリックパウダー	少々
塩	少々
洋こしょう	少々

A [

[

洋こしょう

【作り方】

- ① まぐろの油漬けは油をきり、ほぐす。干しひじきは、水でもどし、ゆで、水冷し、水気をきる。ブロッコリーは茎を3cm程度残してひとくち大に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。パプリカ(黄)はせん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② Aを合わせ、①を和える。

みそラーメン風みそ汁

R 6 年度学校給食協会賞
(中学生の部「みそ汁部門」)

きむら はるひ

今年度 中央中学校3年 木村 春陽さん 考案

具だくさんで彩りがよく、味、香りともにみそラーメンらしさのあるみそ汁です。

系こんにやくをラーメンの麺に見立てて加えることで、食べごたえのある仕上がりになっています。



【材料】 4人分

豚肉(スライス)	20g
キャベツ	60g
じゃがいも	40g
にんじん	20g
系こんにやく	60g
サラダ油	小さじ1
塩わかめ	12g
白ねぎ	20g
米みそ	大きじ1強
麦みそ	大きじ1強
こんぶ(だし用)	5cm角
かつお節(だし用)	8g
水	380ml
マーガリン	2g

[

水

マーガリン

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、じゃがいもは1cmいちょう切り、にんじんは5cmいちょう切りにする。系こんにやくは5cmに切り、ゆでる。塩わかめは3cm角切り、白ねぎは1cm小口切りにする。
- ② だしをとる。
- ③ サラダ油を熱し、豚肉、にんじんを炒める。
- ④ キャベツ、じゃがいも、系こんにやくを入れ炒め、だしを加えて煮る。
- ⑤ 白ねぎ、塩わかめを加えて煮る。
- ⑥ みそを加えて煮る。
- ⑦ マーガリンを加え、煮る。