



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	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のになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるものになるもの			
3	月	さげすし ぎゅうにゅう かすじる いよかんゼリー	★ごはん さとう あぶら さといも さげかす いよかんゼリー	☆ぎゅうにゅう さげフレーク たまご ぶたにく みそ	にんじん ★おおばしゅんぎく ★だいこん	626	24.7	17.8
						785	31.9	22.0
4	火	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのバーベキューソース ブロッコリー キャベツとだいこんのホットスープ	パン チョコアンドホワイト さとう でんぷん	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	りんご かぼすかじゅう ★ブロッコリー にんじん ★だいこん たまねぎ ★キャベツ	633	25.2	26.0
						780	31.2	30.7
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ だいこんのべっこうに うちこみじる ぶどうゼリー	★ごはん さんおんどう あぶら うどん ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ぶたにく けいにく あぶらあげ みそ	★だいこん にんじん ☆はくさい ☆しいたけ しろねぎ	605	21.0	14.5
						741	25.9	16.9
6	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム じばさんやさいのピザソース はくさいスープ とうにゅうパンナコッタ	パン ミックスジャム でんぷん あぶら じゃがいも とうにゅうパンナコッタ	☆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 ☆はくさい	572	20.5	21.3
						725	25.3	26.4
7	金	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 でんぷん 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	573	20.8	14.6
						688	24.9	16.6
10	月	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばんふう タルタルソース キャベツソテー ざぶじる	★ごはん さとう タルタルソース あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう チキナゲット あつあげ	★キャベツ にんじん ★だいこん ごぼう しろねぎ ☆しいたけ	642	19.6	24.7
						848	26.7	32.3
12	水	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム フライドポテト にくだんごとたまごのスープ	パン ミルククリーム じゃがいも あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう ミートボール たまご	にんじん ☆チンゲンサイ たまねぎ	641	21.2	30.1
						788	26.2	35.3
13	木	ごはん ぎゅうにゅう なっとう 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ずあえ	★ごはん じゃがいも さんおんどう 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	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんやく ★キャベツ	663	24.4	21.1
						820	28.7	25.5
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ふるふきだいこん(ごまみそだれ) のっぺいじる チョコレートプリン	★ごはん さとう さといも でんぷん ねりごま チョコレートプリン	☆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	600	20.5	14.9
						737	25.1	17.0

★＝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			
17	月	パン ぎゅうにゅう はちみつ 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 はちみつ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ミートボール	たまねぎ トマト(かん) ★キャベツ	623	23.4	22.6
						785	29.4	28.0
18	火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ むらくもじる みかんゼリー	★ごはん こむぎこ でんぷん さんおんどう あぶら みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう 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	647	27.3	19.7
						807	34.9	24.2
19	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか うまかろーまとキャベツのごまあえ じゃがいものみそじる	★ごはん さとう ごま じゃがいも	☆ぎゅうにゅう いわしおかか みそ ★わかめ	★おおばしゆんぎく ★キャベツ たまねぎ	586	23.1	20.1
						843	35.4	31.9
20	木	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ビーンズシチュー てつぶんたっぷりいろどりサラダ	パン あまおういちごジャム 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	650	24.2	27.0
						830	30.6	34.8
21	金	さんしょくごはん(とりそぼろ) ぎゅうにゅう みそラーメンふうみそじる	★ごはん さんおんどう さとう あぶら じゃがいも マーガリン	☆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 いとこんやく しろねぎ	570	24.3	18.3
						718	31.3	22.7
25	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム レバーのケチャップに カリフラワー キャベツとだいこんのチャウダー	パン りんごジャム さとう しろはなまめ しろいんげんまめ 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 ☆カリフラワー にんじん ★キャベツ ★だいこん たまねぎ	646	31.2	23.2
						830	40.2	29.1
26	水	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう はくどう(かん) クリームヨーグルトバナナ	★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 ぎゅうにく クリームヨーグルトバナナ	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース はくどう(かん)	698	19.1	21.1
						871	22.9	25.6
27	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ えびてんうどん キャベツとこまつなのじゃこいため	パン うどん あぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ えびてんぷら しらすばし	たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ	507	21.6	19.2
						735	30.7	28.4
28	金	ごはん ぎゅうにゅう わふうサイコロステーキ やさしいスープ りんごゼリー	★ごはん さとう あぶら マーガリン じゃがいも りんごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ ☆セロリー ☆マッシュルーム りんご にんじん ★キャベツ	693	23.6	23.7
						868	29.8	30.2

	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B1 mg	ビタミンB2 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	621 (620)	23.1 (20.2~31.0)	21.1 (13.8~20.7)	351 (330)	74 (48)	2.8 (3.0)	270 (200)	0.45 (0.40)	0.57 (0.40)	36 (25)	5.9 (4.5~8.1)	2.1 (2.0未満)
	中学部	789 (790)	29.5 (25.7~39.5)	26.5 (17.6~26.3)	392 (430)	95 (114)	3.7 (4.5)	367 (300)	0.57 (0.50)	0.67 (0.60)	47 (35)	7.9 (7.0~8.1)	2.9 (2.5未満)
	高等部	789 (790)	29.5 (25.7~39.5)	26.5 (17.6~26.3)	392 (340)	95 (124)	3.7 (4.0)	367 (310)	0.57 (0.50)	0.67 (0.60)	47 (35)	7.9 (7.5~8.1)	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!



“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
A [こんぶ(だし用)	1cm角
	かつお節(だし用)
水	80ml
塩	少々
砂糖	大さじ2弱
酒	小さじ1
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

※家庭向けに作り方をアレンジしています。



【作り方】

- ① だいこんは4cm幅のいちょう切り又は半月切りにし、15分程度下ゆです。
- ② だしをとり、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。

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)

昨年度 皿倉小学校6年 わたなべしゆき 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	大さじ1と1/3
チーズ	25g
〈水溶き片栗粉〉	大さじ1
片栗粉	大さじ2
水	少々
塩	少々
洋こしょう	少々

【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。

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。

レシピコンクール入賞献立

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
A [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

【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

具た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。

糸こんにゃ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
糸こんにゃく	60g
サラダ油	小さじ1
塩わかめ	12g
白ねぎ	20g
米みそ	大さじ1強
麦みそ	大さじ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

【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。糸こんにゃくは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、糸こんにゃくを入れ炒め、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。

