



# 令和6年3月分中学校給食献立表



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しています。  
また、子どもの健康や成長を願い、桃の節句にちなんだ料理を知らせます。



※ 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 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					
1	金	ちらしずし	鶏肉 油揚げ		にんじん	干しいたけ	★ご飯				741	27.9	18.4
		行事食 桃の節句	鶏卵		さやいんげん	☆しめじ 系こんにやく	砂糖	油					
		牛乳		☆牛乳									
		な花しんじょのすまし汁	魚すり身		☆な花 にんじん	はくさい 白ねぎ	小麦粉						
		ひなあられ				ひなあられ							
4	月	パン					パン			829	35.2	29.7	
		野菜の日献立	牛乳		☆牛乳								
		いちごジャム					いちごジャム						
		ハンバーグ <ケチャップ>	ハンバーグ										
		プロッコリー			★プロッコリー								
		【新】春キャベツのチャウダー	ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳		★キャベツ たまねぎ とうもろこし(缶)	じゃがいも	マーガリン					
		チャウダーとは、アメリカ合衆国の具沢山なスープのことです。葉が柔らかく、みずみずしい春キャベツのチャウダーを味わいましょう。											
5	火	麦ご飯					★麦ご飯			880	35.6	20.5	
		牛乳		☆牛乳									
		豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん	たまねぎ 系こんにやく	じゃがいも 三温糖	油					
		納豆	納豆 かつお節										
		あざりと野菜のごま酢和え	あざりの佃煮		にんじん	★キャベツ		ごま					
		麦ご飯の麦は、麦茶などの原料と同じ「大麦」で、食物繊維やミネラルが豊富です。おかずと一緒に味わいましょう。											
6	水	ご飯					★ご飯			806	33.8	27.0	
		牛乳		☆牛乳									
		レバーのバーベキューソース和え	鶏レバー			りんご かぼす果汁	砂糖	油					
		しらす入り青のりキャベツ		しらす干し 青のり		★キャベツ		油					
		中華スープ	かまぼこ うずら卵(quail eggs)		にんじん ★ほうれんそう	たまねぎ きくらげ							
		うずら卵は、英語で「quail eggs」と言います。鶏の卵より黄身の割合が多く、濃厚な味わい特徴です。											
7	木	ハヤシライス	牛肉		トマトピューレ にんじん	たまねぎ	★ご飯 小麦粉 砂糖	油		871	24.9	26.3	
		牛乳		☆牛乳									
		ひよこ豆のサラダ	まぐろスープ煮			★キャベツ	ひよこ豆 砂糖	ごま 油					
		【新】ガトーショコラ					ガトーショコラ						
		フランス語で、チョコレートケーキのことを「ガトー・オ・ショコラ」と呼びます。今日は、米粉を使ったもちもちとした食感のケーキです。											
11	月	パン					パン			846	39.0	36.6	
		牛乳		☆牛乳									
		ソフトチーズ		ソフトチーズ									
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	油					
		あらびきウインナー	あらびきウインナー										
		ゆで野菜サラダごま風味		にんじん	★キャベツ		ごま 油						
		ポークビーンズにコクを出すために加えている粉末チーズには、骨を丈夫にするカルシウムのほか、体をつくるものになるたんぱく質や、のどや目の粘膜の健康を保つビタミンAが豊富です。											
12	火	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご とうもろこし(缶)	★ご飯 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン		924	29.0	28.0	
		牛乳		☆牛乳									
		ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ										
		ヨーグルトサラダ		醗酵乳		みかん(シロップ漬け) 黄桃(缶) パインアップル(缶)							
		日本では牛の乳からつくるヨーグルトが一般的ですが、世界では、ヤギや羊、馬、ラクダなどの乳からつくるヨーグルトも食べられています。											

★=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	
13	水	パン						パン			898	32.7	38.1
		牛乳		☆牛乳									
		チョコ大豆クリーム							チョコ大豆クリーム				
		ポテトドレッシングサラダ			にんじん	★キャベツ とうもろこし(缶)		じゃがいも 砂糖	ドレッシング				
		いりごと大豆のからめ和え	大豆	いりこ				砂糖	油				
		はくさいのミルクスープ	ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ はくさい			油				
		瀬戸内レモンゼリー							瀬戸内レモンゼリー				
カミカミ献立の「いりごと大豆のからめ和え」は、かみごたえがあるだけでなく、健康な歯を維持するために必要なカルシウムを多く含む、歯によい献立です。													
14	木	二色ご飯(鶏)	鶏ひき肉 鶏卵				しょうが	★ご飯 砂糖 三温糖	油		860	35.6	29.7
		牛乳		☆牛乳									
		根菜汁	豚肉 油揚げ		にんじん ★小松菜		★だいこん しょうが こんにゃく ☆えのきだけ		油				
		ムース						ムース					
給食で人気の二色ご飯を、今回は鶏ひき肉で作っています。しょうがのきいた鶏そばろといり卵を、ご飯に盛り付けて食べましょう。													
15	金	減量ご飯						★減量ご飯			773	31.6	20.9
		牛乳		☆牛乳									
		藍島産わかめ入りかやくうどん	鶏肉 かまぼこ	★わかめ	にんじん ☆みずな	たまねぎ	うどん						
		さばの塩焼き	さば										
		野菜のアーモンド炒め			★小松菜	★キャベツ		アーモンド 油					
		バナナ				バナナ							
門司港発祥の「バナナのたき売り」は、2017年に日本遺産に認定されており、バナナは北九州市にとってゆかりのある食べ物です。													
19	火	ご飯						★ご飯			799	33.5	25.7
		牛乳		☆牛乳									
		さばのごま煮	さば			しょうが	三温糖	ごま					
		ゆかり和え			しそ粉	★キャベツ							
		たけのこのみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜	たまねぎ ★たけのこ							
給食のたけのこは、全て北九州市内産を使っています。地元で採れたたけのこのみそ汁を味わいましょう。													
21	木	中華どんぶり	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ 白ねぎ きくらげ ★キャベツ ★たけのこ	★ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油		735	24.9	19.1	
		牛乳		☆牛乳									
		焼きギョーザ	ギョーザ					油					
		黄花湯(ホアンホワタン)	鶏卵		にんじん ★小松菜	たまねぎ	でん粉	ごま油					
焼きギョーザは、令和4年度の給食献立アンケートで「好きな中学校限定献立」の1位に選ばれました。													

	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	830	32	26.7	426	116	4.1	501	0.69	0.78	45	8.0	2.8
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

### 【3月の給食指導目標】

## 給食の反省

今年1年間の給食をふりかえてみましょう。



できなかったところは、4月からがんばりましょう！

# 給食ができるまでの紹介 ～ 魅力ある給食を目指して ～



今年度は5月から「給食ができるまでの紹介」を掲載してきましたが、いかがでしたか。学校給食は、いくつもの会議を経て献立を決定し、その献立を衛生面・安全面に注意して各学校（中学校は、近隣の小学校で調理したものを配送する「親子方式」）で調理しています。



献立作成



共同購入委員会



物資の検収



調理作業

これからも、子ども達に安心安全でおいしく、魅力ある給食を届けていきます。

## ★令和5年度学校給食献立レシピコンクールの結果発表★

北九州市では、小学6年生、中学生を対象に「学校給食献立レシピコンクール」を実施しています。中学生の部 **27校2968品** の応募の中から受賞した献立を紹介します。

### 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

#### 教育委員会賞

「キンパ風まぜご飯」  
ふるかわ ちはる  
田原中学校 古川 千暖さん



#### 未来の巨(匠)賞

「カルシウムふりかけ」  
まつだ はるえ  
守恒中学校 松田 陽衣さん



#### 学校給食協会賞

「鉄分たっぷり彩りサラダ」  
いとう りん  
吉田中学校 伊藤 凜さん



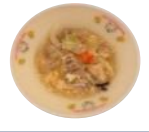
#### JA北九賞

「辛くないタツリタン」  
みやもと さつき  
門司中学校 宮本 咲葵さん



#### 栄養教諭賞

「ガタタン風スープ」  
かわしま しんや  
門司中学校 河島 進文さん



#### 市制60周年記念賞

「ポテトのマスタード照り焼き」  
とよだ りな  
門司中学校 豊田 莉菜さん



## 給食献立アンケート結果

今年度5月に中学2年生に給食アンケートを実施しました。その結果をお知らせします。

### 〈好きな献立〉

- 1位 コロコロチキン南蛮
- 2位 ヨーグルトサラダ
- 3位 三色ごはん
- 4位 カレーライス
- 5位 カツカレー

### 〈好きな豆の献立〉

- 1位 ポークビーンズ
- 2位 魚と大豆のみそがらめ
- 3位 ひよこ豆のサラダ
- 4位 大学豆
- 5位 いりごと大豆のからめ和え

### 〈好きな野菜の献立〉

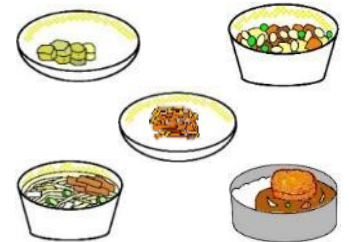
- 1位 にんじんシリシリ
- 2位 アーモンドサラダ
- 3位 パンプキンスープ
- 4位 もやしのごま酢和え
- 5位 ゆかり和え

### 〈好きな麺の献立〉

- 1位 きつねうどん
- 2位 ミートソーススパゲッティ
- 3位 豚の角煮うどん
- 4位 カレーうどん
- 5位 わかめ入りかやくうどん

### 〈好きな中学校限定献立〉

- 1位 カツカレー
- 2位 かぼちゃグラタン
- 3位 チーズハンバーグ
- 4位 ギョーザ
- 5位 えび天



アンケート結果は、来年度の献立に反映させる予定です。

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。