



# 令和6年3月分小学校給食献立表



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	こんだて	ざいりょう			エネルギー		
			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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	金	ちらしずし ぎゅうにゅう なばなしんじょのすましじる ひなあられ <b>行事食桃の節句</b>	★ごはん さとう あぶら こむぎこ ひなあられ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご さかなすりみ	にんじん さやいんげん いとこんにやく ☆しめじ ほししいたけ ☆なばな はくさい しろねぎ	613	22.4	15.6
4	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう ひよこまめのサラダ ガトーショコラ <b>お楽しみ献立</b>	★ごはん こむぎこ さとう あぶら ひよこまめ ごま ガトーショコラ	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろスープに	にんじん トマトピューレ たまねぎ ★キャベツ	751	22.3	23.7
5	火	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのパーベキューソースあえ しらすいりあおりのキャベツ ちゅうかスープ	パン いちごジャム さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー しらすぼし あおりの かまぼこ うずらたまご(quail eggs)	りんご かぼすかじゅう ★キャベツ にんじん きくらげ ★ほうれんそう たまねぎ	646	30.3	26.0
6	水	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう ホアンホワタン バナナ	★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 たまご	にんじん しょうが たまねぎ ★キャベツ きくらげ しろねぎ ★こまつな パナナ ★たけのこ	603	19.8	13.7
7	木	コッペパン <b>野菜の日献立</b> ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップに ブロッコリー 【新】はるキャベツのチャウダー	コッペパン さとう じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	★ブロッコリー たまねぎ とうもろこし(かん) ★キャベツ	684	28.5	26.3
8	金	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ラーメン こまつなとコーンのソテー	☆パン チョコアンドホワイト ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう やきぶた	チンゲンサイ もやし きくらげ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ とうもろこし(かん) ★たけのこ	556	21.0	19.8
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものふくめに あざりとやさしいのごまずあえ	★むぎごはん じゃがいも さんおんとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あざりのつくだに	にんじん たまねぎ いとこんにやく ★キャベツ	651	22.9	14.4
12	火	ポテドレッシングサラダサンド(せわりパン) ぎゅうにゅう いりことだいのからめあえ はくさいのミルクスープ <b>カミカミ献立</b>	せわりパン じゃがいも ドレッシング さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう だいの いりこ ベーコン だっしふんにゅう	にんじん ★キャベツ とうもろこし(かん) たまねぎ はくさい	670	26.8	28.1

桃(もも)の節句は、子どもたちの健康や成長を願う行事です。旬(しゅん)のな花を使ったな花しんじょのすまし汁を味わいましょう。

うずらたまごは、英語で「quail eggs」と言います。にわとりの卵より黄身の割合が多く、のう厚な味わいが特徴です。

バナナにふくまれているカリウムは、体内の余分な塩分や水分を体の外に出してくれるはたらきがあり、むくみの解消に効果的です。

チャウダーは、じゃがいもや野菜、ベーコン、クリームなどをこんで作る、シチューとスープの中間のような具だくさんのスープです。

小松菜は、カルシウムや鉄が豊富にふくまれています。小倉南区でとれた小松菜を味わって食べましょう。

キャベツに多くふくまれるビタミンU(ユー)は、「キャベジン」とも呼ばれ、胃や腸のねんまくを守り、お腹の調子を整えるはたらきがあります。

かたくちいわし等の小魚をゆでて干して作る煮干しは、西日本ではいりこと呼ばれています。いりこと大豆の食感の良いからめ和えを、よくかんで食べましょう。

★=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	たんぱく質	脂質
			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	kcal	g	g
13	水	にしよくごはん ぎゅうにゅう こんさいじる せとうちレモンゼリー	★ごはん さんおんとう さとう あぶら せとうちレモンゼリー	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん ★こまつな ★だいこん こんにやく ☆えのきだけ	673	27.7	20.8
14	木	ちいさいこめこパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう あいのしまさんわかめいりかやくどん やさいのアーモンドいため ムース	☆こめこパン かんめん アーモンド あぶら ムース	☆ぎゅうにゅう けいにく かまぼこ ★わかめ	にんじん ★みずな たまねぎ ★こまつな ★キャベツ	589	24.6	19.8
15	金	チキンカレーライス 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 けいにく はっこうにゅう	にんじん どうもろこし(かん) たまねぎ りんご おうとう(かん) みかん(シロップづけ) パインアップル(かん)	666	20.9	16.5
19	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまに ゆかりあえ たけのこのみそしる  食育の日和食献立	★ごはん さんおんとう ごま	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	しょうが しそ ★キャベツ こまつな たまねぎ ★たけのこ	697	30.4	24.2
21	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポークビーンズ ゆでやさいサラダごまふうみ	パン ミックスジャム じゃがいも あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ふんまつチーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース ★キャベツ	647	28.3	23.6

6年生の卒業をお祝いして、人気のとりそばろを使った二色ご飯を取り入れています。いり卵といっしょに、上手にご飯に盛り付けて食べましょう。

小倉北区の藍島(あいのしま)でとれるわかめは、肉厚で、かみごたえがあるのが特ちょうです。

調理士さんが心をこめて作る大人気のカレーライスとヨーグルトサラダで、6年生の卒業をお祝します。

たけのこのみそ汁に使われているたけのこは、北九州市産です。春が旬(しゅん)のやわらかいたけのこを味わって食べましょう。

ポークビーンズは、豚肉と豆を野菜といっしょにトマト味でにこんだアメリカの家庭料理です。粉チーズでまろやかに仕上げられています。

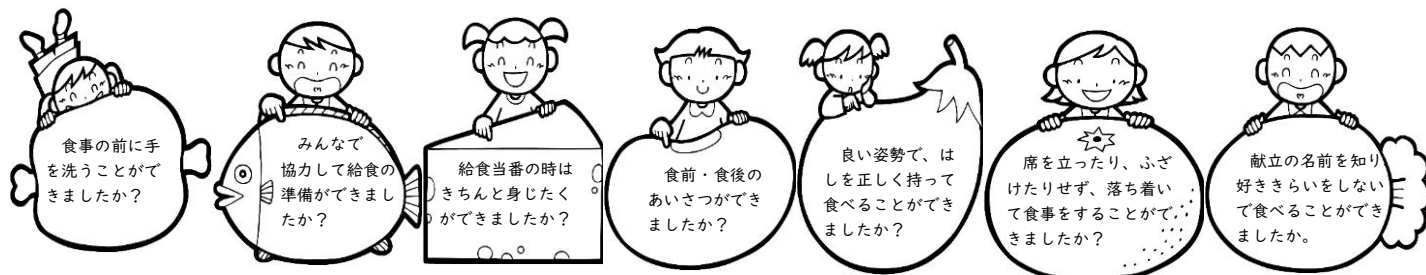
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	650	25.1	21.0	362	88	2.9	362	0.49	0.62	35	6.3	2.4
給食の基準量	650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満



【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ってみましょう。



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。小学生の部 **85校 2393品** の応募の中から受賞した献立の一部を紹介します。

### 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

「夏野菜たっぷりキタウーユ」  
沼小学校 加藤 ひまりさん



#### 未来の巨(匠)賞

「グラタン風チーズじゃがじゃが」  
大谷小学校 伊東 七海さん



#### 学校給食協会賞

「地場産野菜のピザソース」  
皿倉小学校 渡辺 紫雪さん



#### JA北九賞

「ロマネスコのカラフルソテー」  
門司中央小学校 松元 志龍さん



#### 栄養教諭賞

「カラフルまぜご飯」  
黒畑小学校 梶川 拓真さん



#### 市制60周年記念賞

「元気もりもりタコライス」  
黒畑小学校 本田 莉一さん



## 給食献立アンケート結果

今年度5月に市内小学5年生全員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 カレーライス
- 2位 ヨーグルトサラダ
- 3位 三色ごはん
- 4位 フライドポテト
- 5位 コロコロチキン南蛮

### 〈好きな豆の献立〉

- 1位 ポークビーンズ
- 2位 ひよこ豆のサラダ
- 3位 いりごと大豆のからめ和え
- 4位 カリカリレバービーンズ
- 5位 大学豆

### 〈好きな野菜の献立〉

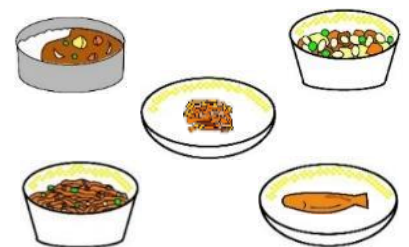
- 1位 にんじんシリシリ
- 2位 アーモンドサラダ
- 3位 ハ宝菜
- 4位 もやしのごま酢和え
- 5位 ゆかり和え

### 〈好きな麺の献立〉

- 1位 ミートソーススパゲッティ
- 2位 きつねうどん
- 3位 ラーメン
- 4位 カレーうどん
- 5位 みそラーメン

### 〈好きな魚の献立〉

- 1位 ししゃもフライ
- 2位 さばのみそ煮
- 3位 ふぐのからあげ
- 4位 あじフライ
- 5位 青のりいりこ



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。