



# 令和7年3月分特別支援学校給食献立表



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、桃の節句にちなんだ献立を取り入れ、子どもの健康や成長を願う風習を知らせます。



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                                | おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの                       |            |  |
| 3  | 月 | ちらしずし<br>ぎゅうにゅう<br>なばなしんじよのすましじる<br>ももゼリー<br><b>行事食</b>  | ★ごはん さとう あぶら<br>こむぎこ ももゼリー                      | ☆ぎゅうにゅう けいにく<br>あぶらあげ たまご<br>きざみのり さかなすりみ<br>とうふ | にんじん さやいんげん<br>ほししいたけ ☆なばな<br>はくさい しろねぎ        | 597        | たまごのなんばん   |
|    |   |  |   |  |  | 731        | ぎゅうにゅう<br>ちらしずし<br>なばなしんじよのすましじる<br>ももゼリー                                      |
| 5  | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ししゃもフライタルソース<br>ひじきのいために<br>キャベツのみそしる   | ★ごはん あぶら<br>タルタルソース さんおんどう                      | ☆ぎゅうにゅう<br>ししゃもフライ(こもち)<br>てんぷら ひじき あつあげ<br>みそ   | にんじん ★こまつな<br>★キャベツ                            | 616        | なんばん   |
|    |   |  |   |  |  | 768        | ぎゅうにゅう<br>ししゃもフライタルソース<br>ひじきのいために<br>キャベツのみそしる                                |
| 6  | 木 | ちいさいキャロットパン<br>ぎゅうにゅう<br>りんごジャム <b>野菜の日献立</b><br>ミートソーススパゲッティ<br>ゆでやさいサラダ<br>ムース                           | キャロットパン<br>りんごジャム スパゲッティ<br>さとう てんぷん あぶら<br>ムース | ☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく                                   | にんじん トマトピューレ<br>たまねぎ グリンピース<br>★キャベツ           | 680        | ちいさいキャロットパン  |
|    |   |  |   |  |  | 897        | ぎゅうにゅう<br>りんごジャム<br>ミートソーススパゲッティ<br>ゆでやさいサラダ<br>ムース                            |
| 7  | 金 | パン<br>ぎゅうにゅう <b>シェフの北キュー三ツ星献立</b><br>いちごジャム<br>【新】ハンバーグのなばなソース<br>やさいスープ                                   | パン いちごジャム てんぷん<br>オリーブあぶら じゃがいも                 | ☆ぎゅうにゅう ハンバーグ<br>みそ とうにゅう ベーコン                   | ☆なばな たまねぎ にんじん<br>★キャベツ                        | 598        | パン   |
|    |   |  |   |  |  | 763        | ぎゅうにゅう<br>いちごジャム<br>【新】ハンバーグのなばなソース<br>やさいスープ                                  |
| 10 | 月 | さんしょくごはん(ツナそぼろ)<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたじる <b>お楽しみ献立</b><br>ぶどうゼリー  | ★ごはん さとう ごま あぶら<br>ぶどうゼリー                       | ☆ぎゅうにゅう<br>まぐろあぶらづけ たまご<br>きざみのり ぶたにく とうふ<br>みそ  | にんじん ★こまつな<br>★だいこん はくさい しろねぎ                  | 619        | たまごのなんばん   |
|    |   |  |   |  |  | 775        | ぎゅうにゅう<br>さんしょくごはん(ツナそぼろ)<br>ぶたじる<br>ぶどうゼリー                                    |
| 11 | 火 | くらぎとうパン<br>ぎゅうにゅう<br>オレンジマーマレード<br>ポークピーンズ<br>【新】キャベツとこまつナサラダ<br>かくチーズ                                     | くらぎとうパン<br>オレンジマーマレード<br>あかいんげんまめ じゃがいも<br>あぶら  | ☆ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズパウダー<br>まぐろあぶらづけ チーズ          | にんじん たまねぎ<br>グリンピース ★こまつな<br>★キャベツ             | 651        | くらぎとうパン  |
|    |   |  |   |  |  | 778        | ぎゅうにゅう<br>オレンジマーマレード<br>ポークピーンズ<br>【新】キャベツとこまつナサラダ<br>かくチーズ                    |
| 12 | 水 | チキンカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>ヨーグルトサラダ  | ★ごはん じゃがいも<br>こむぎこ あぶら マーガリン                    | ☆ぎゅうにゅう けいにく<br>はっこうにゅう                          | にんじん たまねぎ りんご<br>グリンピース<br>おうとう(かん)<br>みかん(かん) | 615        | なんばん   |
|    |   |  |   |  |  | 784        | ぎゅうにゅう<br>チキンカレーライス<br>ヨーグルトサラダ  |
| 14 | 金 | ごはん <b>日本全国味めぐり(青森県)</b><br>ぎゅうにゅう<br>レパールのパーベキューソース<br>【新】やさいのんにくのため<br>【新】ねりこみ(さつまいもやさいののもの)<br>りんごヨーグルト | ★ごはん さとう あぶら<br>さつまいも てんぷん                      | ☆ぎゅうにゅう<br>とりレパール あぶらあげ<br>りんごヨーグルト              | りんご かぼすかじゅう<br>★こまつな ★キャベツ<br>にんじん ほししいたけ      | 705        | なんばん   |
|    |   |  |   |  |  | 885        | ぎゅうにゅう<br>レパールのパーベキューソース<br>【新】やさいのんにくのため<br>【新】ねりこみ(さつまいもやさいののもの)<br>りんごヨーグルト |

★=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。

【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。  
たくさん「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!



| 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                | おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの                 |            |   |
| 17 | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとじゃがいものふくめになっとう<br>ゆかりあえ                         | ★ごはん じゃがいも<br>さんおんとう あぶら      | ☆ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なっとう             | にんじん さやいんげん<br>たまねぎ いとこんにやく<br>しそこ ★キャベツ | 595<br>732 | なんばん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとじゃがいものふくめに<br>ひきわりなっとう<br>ゆかりあえ                |
| 18 | 火 | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ソフトチーズ<br>あらびきウインナー<br>ポテトドレッシングサラダ<br>コンソメスープ<br>バナナ | パン じゃがいも さとう<br>ノンエッグマヨネーズ    | ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ<br>あらびきウインナー ベーコン | にんじん ★キャベツ たまねぎ<br>☆セロリー バナナ             | 674<br>898 | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ソフトチーズ<br>ぎよにくソーセージ<br>ポテトドレッシングサラダ<br>コンソメスープ<br>バナナ |
| 19 | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いわしのしょうがに<br>キャベツとにんじんのごまずあえ<br>かきたまじる               | ★ごはん さとう ごま<br>おわらふ でんぶん      | ☆ぎゅうにゅう<br>いわししょうがに たまご          | にんじん ★キャベツ<br>★ごまつな たまねぎ                 | 568<br>772 | なんばん<br>ぎゅうにゅう<br>いわしのしょうがに<br>キャベツとにんじんのごまずあえ<br>かきたまじる              |
| 21 | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>【新】ヤンニョムチキン<br>【新】かんこくふうサラダ<br>あいのしまさんわかめとうふのスープ     | ★ごはん さとう でんぶん<br>あぶら ごまあぶら ごま | ☆ぎゅうにゅう けいにく<br>きざみのり とうふ ★わかめ   | にんじん ★キャベツ たまねぎ<br>しるねぎ                  | 557<br>707 | なんばん<br>ぎゅうにゅう<br>【新】ヤンニョムチキン<br>【新】かんこくふうサラダ<br>あいのしまさんわかめとうふのスープ    |

|                 |     | 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 <sub>1</sub> mg | ビタミンB <sub>2</sub> mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g      | 食塩相当量 g     |
|-----------------|-----|------------|------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------------------|-----------------------|----------|-------------|-------------|
| 月平均<br>(給食の基準量) | 小学部 | 623 (620)  | 23.0 (20.2~31.0) | 20.3 (13.8~20.7) | 353 (330) | 84 (48)   | 2.9 (3.0) | 385 (200)   | 0.49 (0.40)           | 0.59 (0.40)           | 45 (25)  | 5.9 (4.5以上) | 1.9 (2.0未満) |
|                 | 中学部 | 790 (790)  | 29.3 (25.7~39.5) | 25.3 (17.6~26.3) | 400 (430) | 109 (114) | 3.9 (4.5) | 543 (300)   | 0.64 (0.50)           | 0.71 (0.60)           | 57 (35)  | 8.3 (7.0以上) | 2.7 (2.5未満) |
|                 | 高等部 | 790 (790)  | 29.3 (25.7~39.5) | 25.3 (17.6~26.3) | 400 (340) | 109 (124) | 3.9 (4.0) | 543 (310)   | 0.64 (0.50)           | 0.71 (0.60)           | 57 (35)  | 8.3 (7.5以上) | 2.7 (2.5未満) |

## 令和6年度学校給食献立 レシピコンクールの結果発表

### 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

北九州市では、小学校6年生、中学生、特別支援学校小学部6年生・中学部・高等部の児童生徒を対象に「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 78校(うち特別支援学校1校) 2604点、中学生の部(スチコン部門) 11校 458品の応募の中から受賞した献立を紹介します。

|   |  |
|---|--|
| 教育委員会賞<br>「風味豊かな鶏ごぼうごはん」<br>すがお小6年 三腰純平さん     |  |
| 学校給食協会賞<br>「小松菜と鶏肉のあんかけうどん」<br>戸畑中央小6年 村山修司さん |  |
| JA北九賞<br>「たけのこと鶏肉の甘みそ煮」<br>黒畑小6年 前田大雅さん       |  |

|  |  |
|--|--|
| 教育委員会賞<br>「じゃがいもと鶏肉のチーズ焼き」<br>守恒中1年 河原真希さん |  |
| 学校給食協会賞<br>「彩り野菜のキタキッシュ」<br>熊西中2年 森柚乃さん    |  |
| JA北九賞<br>「厚揚げの彩りチーズ焼き」<br>守恒中1年 有吉みひろさん    |  |

### そしゃく食(炊き込み軟飯)

そしゃく食では、普通食のご飯よりも少しやわらかい軟飯を提供しています。三色ご飯の場合、鶏そぼろや炒り卵を軟飯にかけて食べてとむせたり、誤嚥したりする危険性が高まります。そこで、鶏ひき肉を米と一緒に炊き込み、炊きあがった軟飯に溶き卵を流し入れ、混ぜ込む調理法をとっています。こうすることによって、口の中でまとまりやすく、そしゃくや嚥下のしやすい食形態にしています。





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。

## ハンバーグのな花ソース

【材料】 4人分  
＜ハンバーグ＞

合いびき肉 200g  
たまねぎ 30g  
パン粉 大さじ2  
卵 1個  
ナツメグ 少々  
塩 少々  
洋こしょう 少々  
サラダ油 小さじ2

＜な花ソース＞

たまねぎ 80g  
オリーブ油(炒め用) 少々  
塩(炒め用) 少々  
な花 4g  
水 小さじ2弱  
無調整豆乳 80g  
しょうゆ(こいくち) 小さじ1/3  
米みそ(白) 小さじ1弱  
コンソメスープのもと 少々  
ガーリックパウダー 少々  
ナツメグ 少々  
(水溶き片栗粉)  
片栗粉 小さじ1/3  
水 小さじ1/3  
塩 少々  
洋こしょう 少々  
オリーブ油(仕上げ用) 少々



## シェフの北キュー三ツ星献立



今月は、小倉北区のイタリア料理店Bekkの菅沼シェフ考案「ハンバーグのな花ソース」が登場します。豆乳ベースのソースにな花が加わり、春の訪れを感じる味わいに仕上がっています。給食では、コンソメスープで煮たハンバーグにシェフ考案のソースをかけています。

ご家庭でもシェフの味をお楽しみください。

### シェフ直伝 調理のポイント

- たまねぎに塩を打ちながら炒めた後にな花を炒めることで、な花の味を生かす。
- ハンバーグに合うスパイスの「ガーリック」と「ナツメグ」を使う。
- 仕上げにオリーブ油を加えることで、香りをよくし、ソースの温かさを保つ。



### 【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 材料をよく混ぜ合わせて4等分にし、小判型に形をととのえる。
- ③ サラダ油を熱し、中心に火が通るまで焼き、器に盛りつける。
- ④ たまねぎはせん切り、な花は粗いみじん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ⑤ オリーブ油を熱し、たまねぎ、塩(炒め用)を入れ、炒める。
- ⑥ な花を入れ、炒め、水、無調整豆乳を入れ、煮る。
- ⑦ Aで調味し、水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑧ 塩・洋こしょうで味をととのえ、オリーブ油(仕上げ用)を加えて煮る。

## 「おいしい給食大作戦」

—関わってくださったみなさんへ感謝の気持ちをこめて—

今年度の「おいしい給食大作戦」では、学校給食応援団のみなさんをはじめ、多くの方々にご協力いただき、これまでよりもさらに、魅力あるおいしい給食を、子ども達のもとへ届けることができました。来年度も引き続き、「おいしい給食大作戦」にご期待ください。

シェフの  
北キュー三ツ星献立



コラボ献立



食育の日 和食献立



レシピコンクール献立



ありがとうございました!!

お楽しみ献立



野菜の日献立



ワールドツアー  
2024



日本全国味めぐり



行事食献立



カミカミ献立

