

令和8年4月分小学校給食献立表

4月は、新学年を迎えて楽しく食べることができるように、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立を取り入れています。



※ 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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	たんぱく質 g	脂質 g
15 水	ぎゅうにくのしくれにどんぶり ぎゅうにゅう しらたますまじる 進級お祝い献立	シェフの北キュー三ツ星献立 ★ごはん さとう あぶら しらたまもち	☆ぎゅうにゅう beef(ぎゅうにく)	★たけのこ しょうが ★キャベツ にんじん ★こまつな ★たまねぎ	606	18.3	15.2
16 木	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム チリコンカン クリスピーチーズポテト イタリアンアーモンドサラダ	パン くろまめきなこクリーム ミックスビーンズ レンズまめ でんぷん じゃがいも あぶら アーモンド オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ふんまつチーズ	トマト(かん) ★たまねぎ ★キャベツ とうもろこし	694	28.5	28.7
17 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかだき いそかあえ かきたまじる 食育の日 和食献立	★ごはん さんおんとう でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば きざみのり たまご	しょうが ★キャベツ にんじん こまつな ★たまねぎ	668	29.5	21.9
20 月	ちいさいパン (けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミートソーススパゲッティ ツナサラダ 1年生の 給食開始 野菜の日献立	☆パン スパゲッティ さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろあぶらづけ	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ グリンピース ★キャベツ	628	25.0	24.2
21 火	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ お楽しみ献立	★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	にんじん ★たまねぎ りんご とうもろこし おうとう(かん) パインアップル(かん)	640	18.5	16.2
22 水	パン ぎゅうにゅう いちごジャム カリカリレバービーンズ 【新】カルシウムたっぷり ミルクスープ	パン いちごジャム こむぎこ あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう とりレバー だいず ベーコン こおりどうふ みそ だっしふんにゅう	にんじん ★たまねぎ とうもろこし	737	34.6	31.6
23 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもの ふくめに あざりとやさいの ごまドレッシングあえ	★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	624	21.2	15.6

★=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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
24	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに もやしのごまざる	★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 けいにく あつあげ たまご	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ☆もやし	648	25.7	20.6
27	月	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう さらうどん あつあげのからめに	ちいさいくろざとうパン ちゅうかめん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あつあげ	にんじん ★たまねぎ ★キャベツ とうもろこし きくらげ しろねぎ グリーンピース	559	24.9	19.8
28	火	【新】たいわんしきぶたにく どんぶり《ルーローはん》 ぎゅうにゅう はるさめスープ フルーツあんじんふうプリン	ワールドツアー2026 (台湾) ★ごはん さとう でんぷん あぶら はるさめ フルーツあんじんふうプリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん チンゲンサイ しょうが ★たまねぎ ★たけのこ ★こまつな ★キャベツ きくらげ	607	20.6	14.2
30	木	ひじきのまぜごはん (むぎごはん) カミカミ献立 ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら あいのしまさん わかめのみそしる	★むぎごはん さとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン みそ ひじき あつあげ ★わかめ ししゃものてんぷら(こもち)	にんじん ★こまつな ★たまねぎ	651	21.5	21.1

	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	642	24.4	20.8	360	92	3.1	358	0.54	0.59	25	6.2	2.0
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

毎月の学校給食献立表をご覧になっていますか？

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、栄養素がバランスよくとれるように毎日の献立を工夫し、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとれるようにしています。

子どもたちの健やかな発育のためには、朝・昼・夕の食事の栄養バランスが大切です。

様々な情報が満載の献立表を、是非ご覧ください。

毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、ご家庭での食事作りにご活用ください。

日々の栄養価をお知らせします。

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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
15	水	ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう しらたまますしる	シェフの北キュー三ツ星献立 ★ごはん さとう あぶら しらたまもち	☆ぎゅうにゅう beef(ぎゅうにく)	★たけのこ しょうが キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ	606	18.3	15.2

毎日の献立の材料を、体内での働きによって3つに分けています。食べ物を偏りなく食べることができるよう、ご家庭での食材選びの参考にしてください。

ひとくちメモでは、「食品や献立の特徴」「多くふくまれる栄養素」「月々の行事食」など、毎日「栄養や食」についての情報をお知らせします。ご家庭でも、日々の話題に生まれればと思います。

最新情報・レシピはホームページをご覧ください

検索 北九州市HP → 教育委員会 → 学校給食 → 献立表



【公式】
Instagram



学校給食
献立レシピ
コンクール
受賞献立



給食レシピ集



今月の地場産物

たけのこ



写真:【公式】JA北九 Instagramより

今年度は、北九州市の地場産物に関連した記事を掲載します。

たけのこは、3月から5月が旬の野菜です。採れたてのたけのこほど、やわらかくておいしいという特徴があります。

たけのこの生産量の全国1位は福岡県です。北九州市では小倉南区の合馬地区が有名です。合馬地区の竹林は水分を保つ赤土であることから、品質のよいたけのこが育ちます。また、土の改良を行い古い竹は切るなど、手間と時間をかけて竹林を育てています。

給食では、季節を問わずおいしく食べられるように、旬の時期に市内で収穫され、水煮にされたたけのこを1年を通して使用しています。

4月にたけのこを使用する献立

「御料理 まつ山」の店主 松山照三シェフが考えてくださった、地元の食材を生かし、旬を美しく表現した献立です。



牛肉のしぐれ煮どんぶり
(シェフの北キュー三ツ星献立)



台湾式豚肉どんぶり (ルーロー飯)
(ワールドツアー2026・台湾)

甘辛く煮込んだ豚肉に、たけのこの具材を加えてご飯にかけて食べる台湾の代表的な家庭料理です。

クイズ

たけのこは、1日にどれくらいのびるでしょう。

- ①5cm ②20cm ③1m

答えは下にあります。



「おいしい給食大作戦」～令和8年度の献立について～

北九州市では、子ども達の心と体の健やかな成長のため、安全・安心で栄養バランスのとれた魅力あるおいしい給食の提供に取り組んでいます。今年度も引き続き「おいしい給食大作戦」を進め、バラエティ豊かで子どもたちが給食を楽しめるよう工夫していきます。

シェフの北キュー三ツ星献立

市内有名料理人監修の献立です。本物の味を体験することで食事への興味関心を高めます。



大学コラボ献立

市内栄養士養成大学とコラボレーションした、大学監修の献立です。



スチームコンベクションオープン(スチコン)を活用した献立

昨年度、全校に万能調理器「スチコン」が設置されました。スチコンは焼き物や蒸し物など、いろいろな調理ができる機械です。これを使って、焼き物や手作りケーキなど、バラエーション豊かな献立を提供します。



レシピコンクール献立

児童生徒のアイデアが光る、地場産食材のおいしさを生かした献立です。



食育の日 和食献立

毎月19日(休日の場合は前後の日)に一汁二菜の献立で、和食のよさを知らせます。



日本全国味めぐり献立

日本各地の郷土料理等を味わうことで、日本の食文化を知り、大切にしていこうとする心を育みます。



ワールドツアー2026献立

世界各国の料理を食べることを通して、豊かな国際感覚を育みます。



行事食献立

季節や行事にちなんだ料理を食べ、伝統的な食文化への理解を深めます。



お楽しみ献立

子ども達に人気の献立やデザートなどを取り入れます。



野菜の日献立

旬や地場産の野菜を使用し、1回の給食で100g以上の野菜を摂取することができます。



カミカミ献立

歯と口の健康によい献立を取り入れ、歯を大切にする意識を高めます。



答え

③1m

たけのこは、条件がよいと1日に最大で1m以上のびるといわれています。そして、だいたい1~2か月で竹になります。

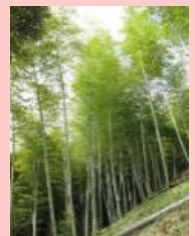


写真:JA北九 ホームページより

どうしてそんなに早くのびるの?



たけのこは、地面の下にある「地下茎(ちかけい)」という茎(くき)からたくさんの栄養をもらって、一気にのびます。たけのこには「節(ふし)」がたくさんあります。その節と節の間が、ぐーんとのびるので、とても早く成長します。春はあたたかく、水もたっぷりあって、土も元気なので、たけのこも元気いっぱい成長します!