

# 令和4年7月分特別支援学校給食献立表

北九州市教育委員会  
(門司総合・小倉北・小倉南・小池・八幡特別支援学校)



7月は、夏バテを予防し、暑さをのりきるため、食欲増進に効果のある香辛料や酢を使った献立を取り入れています。また、体を冷やす働きのある夏野菜を取り入れています。



上段:小学部 下段:中学部、高等部

日	こんだて(普通食)			ざ い り よ う			エネルギー kcal	こんだて(そしゃく食)
	主食	牛乳	おかず	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		
1金	ごはん	○	ゴーヤチャンプルー ちゅうかスープ クリームヨーグルトバナナ	★ごはん あぶら	☆ぎゅうにゅう しめどうふ ぶたにく たまご クリームヨーグルトバナナ	にんじん ★こまつな ☆にがうり ★たまねぎ きくらげ	584 715	たまごのなんばん ゴーヤチャンプルー ちゅうかスープ クリームヨーグルトバナナ
4月	くろざとうパン	○	マーガリン キャベツととりひきにくのカレーふうみため ミネストローネ	くろざとうパン さとう でんぶん マカロニ あかいんげんまめ ★じゃがいも マーガリン あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン チーズパウダー	にんじん トマト(かん) ピーマン しょうが ★たまねぎ キャベツ	621 762	くろざとうパン マーガリン キャベツとミートボールのカレーふうみため ミネストローネ
5火	ごはん	○	ひじきふりかけ レバーのからめに じゃがいものきんぴら ワンタンスープ	★ごはん さとう ★じゃがいも さんおんとう ワンタンめん ごま あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー ひじきふりかけ	にんじん しょうが ★たまねぎ キャベツ	594 754	なんばん ひじきふりかけ レバーのからめに じゃがいものきんぴら ワンタンスープ
6水	パン	○	ソフトチーズ ミートポテト ベーコンいりとうにゅうスープ	パン ★じゃがいも でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン みそ ソフトチーズ とうにゅう	にんじん ★たまねぎ グリーンピース キャベツ	608 793	パン ソフトチーズ ミートポテト ベーコンいりとうにゅうスープ
7木	ごはん	○	ごもくずし そうめんじる たなばたゼリー	★ごはん さとう そうめん ふ たなばたゼリー あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご しらすぼし	にんじん ★こまつな ごぼう ほししいたけ ★たまねぎ	604 751	なんばん ごもくずし そうめんじる たなばたゼリー
8金	ちいさいパン	○	ココアクリーム なすのミートソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため	ちいさいパン ココアクリーム スパゲッティ さとう あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズパウダー しらすぼし	にんじん トマトピューレ ★こまつな ★たまねぎ ★なす グリーンピース キャベツ	577 782	ちいさいパン ココアクリーム なすのミートソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため
11月	ごはん	○	なっとう トマトにくじゃが ゆでやさしいサラダごまふうみ	★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 なっとう ぶたにく	★トマト トマト(かん) にんじん ★たまねぎ いとこんにゃく キャベツ	640 798	なんばん ひきわりなっとう トマトにくじゃが ゆでやさしいサラダごまふうみ
12火	パン	○	ミックスジャム フライドポテト にくだんごとたまごのスープ	パン ミックスジャム ★じゃがいも でんぶん あぶら	☆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	606 783	パン ミックスジャム フライドポテト にくだんごとたまごのスープ
13水	ごはん	○	やさしいカレーライス ミックスフルーツ	★ごはん こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく	★かぼちゃ ★トマト ピーマン しょうが ★たまねぎ ★なす みかん(かん) おうとう(かん)	592 754	なんばん やさしいカレーライス ミックスフルーツ
14木	パン	○	りんごジャム とりのてりに あおのりキャベツ パンパキンスープ ぶどうゼリー	パン りんごジャム さとう でんぶん ぶどうゼリー あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく あおのり とうにゅう だっしふんにゅう	★かぼちゃ キャベツ ★たまねぎ	671 862	パン りんごジャム チキンナゲットてりやきソース あおのりキャベツ パンパキンスープ ぶどうゼリー
15金	ごはん	○	さかなのなんばんづけ キャベツのみそじる ムース	★ごはん でんぶん こむぎこ さとう ★じゃがいも ムース あぶら	☆ぎゅうにゅう さかなかくぎり(ホキ) とうふ みそ	にんじん ピーマン ★たまねぎ キャベツ	688 862	なんばん さかなのなんばんづけ キャベツのみそじる ムース
19火	ごはん	○	さばのオイルやき ひじきのいために とうがんのすましじる	★ごはん さんおんとう でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう さばのオイルやき てんぷら とうふ ひじき	にんじん とうがん ★たまねぎ	630 790	なんばん さばのオイルやき ひじきのいために とうがんのすましじる

※ …「七夕献立」の日です。 ※ …「お楽しみ献立」の日です。 ※ …「野菜の日献立」の日です。

	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	618(620)	23.6 (20.2~31.0)	19.3 (13.8~20.7)	359(330)	94(48)	2.7(3.0)	802(200)	0.48(0.40)	0.59(0.40)	39(25)	4.3(4.5以上) 2.0(2.0未満)
	中学部	784(790)	29.9 (25.7~39.5)	23.7 (17.6~26.3)	404(430)	123(114)	3.5(4.5)	1118(300)	0.62(0.50)	0.70(0.60)	52(35)	5.9(7.0以上) 2.7(2.5未満)
	高等部	784(790)	29.9 (25.7~39.5)	23.7 (17.6~26.3)	404(340)	123(124)	3.5(4.0)	1118(310)	0.62(0.50)	0.70(0.60)	52(35)	5.9(7.5以上) 2.7(2.5未満)

## 【保護者の皆様へ】

- ※ はしは、毎日持参させてください。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にさせておいてください。
  - ※ ★=市内産の食材 ☆=県内産の食材
- 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。

## 給食に使用する食材の価格高騰への対応について(お知らせ)

新型コロナウイルス感染症やウクライナ危機など様々な社会情勢による物価の上昇で、小麦や油、野菜、加工品等、給食に使用する食材も急激に価格が高騰し、献立にも大きな影響が出ています。

北九州市では、コロナ禍における保護者負担の軽減を図る観点から、給食に使用する食材価格の高騰分について、給食費を据え置くこととし、そのための経費を令和4年6月議会で補正予算として計上しました。これにより、今後も地産地消の推進やバラエティ豊かでおいしい給食の提供に努めます。

### ○地場産物の活用

野菜価格の高騰のため、小松菜やだいこん、ブロッコリー等の市内産野菜は例年の4分の3程度に減量となる見込みでしたが、例年同様の使用量を維持します。地場産物を活用した給食を提供することで、北九州市の良さを子どもたちに知らせます。

### ○旬の野菜や多様な食材の活用

4、5、6月の給食では、価格が高騰しているたまねぎやごぼう、じゃがいも等の野菜の使用量を例年より減量し、比較的価格が安定しているキャベツや豆製品等に置き換えて栄養量を補ってきました。今後は、旬の野菜や多様な食材を活用した献立から、身体機能の維持・調整に不可欠のミネラルやビタミン、食物繊維を摂取できるように努めます。

### ○魅力ある献立の提供

4、5、6月の給食では、価格を抑えるために豚肉や牛肉を安価な鶏肉に変更して提供しました。また、旬の果物やデザートをはじめと取り入れることができていませんでした。7月以降は、子どもたちに人気の牛肉やデザート等も取り入れ、給食時間が待ち遠しくなるような魅力ある献立の提供を行います。

### ○出汁を使った和食の提供

食材価格の高騰のため、6月の給食では、出汁に使用するいりこや昆布、かつお節を本来の3分の2に減量していましたが、7月以降は以前の量に戻します。調味料に頼らず出汁のうまみを生かすことで、素材本来の味を引き出し、本物のおいしさを感じることが出来る給食の提供を続けます。

～みんなで食育を進めましょう～



## 野菜で夏バテ予防!

暑さが厳しい7月は、夏バテに注意が必要です。夏が旬の野菜には、夏バテ予防に必要な栄養素がたくさん含まれています。夏野菜を食事に取り入れて、元気に過ごしましょう。

### 夏の健康づくりに夏野菜 ★栄養について★

#### きゅうり



カリウムが多く体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあります。

#### なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

#### トマト



ビタミンCやカロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分も多い野菜です。

#### ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富です。完熟した赤ピーマンはさらに栄養豊富になります。

## 食育の日

19 食育の日 和食献立



ぎゅうにゅう



ひじきのいために

さばのホイル焼き



ごはん



とうがんのすましじる

毎月19日は、食育の日です。給食では、主食のご飯を中心として、主菜、副菜、汁物を組み合わせた和食献立を取り入れています。

今月は、夏が旬の冬瓜をすまし汁に使用しています。こんぶとかつお節でだしを取り、うまみをきかせています。



## 給食で地産地消

～北九州市の地場産物を味わおう～



### トマト



<若松区の水切りトマト>

トマトは栽培方法により、味が変わります。北九州市で作られているトマトは、十分に水分を与えた方法と、水を制限して甘みを濃縮した方法の2種類です。

地元でとれた旬のトマトを、おいしくいただきます。

## ～サラダを食べよう～

生野菜には、体のミネラルバランスを整えてくれるカリウムがたくさん含まれています。ご家庭の食事で、ぜひ旬の夏野菜を使った、サラダを取り入れてみてください!



## そしゃく食 ～おかずのやわらかさ～

給食室では、圧力鍋を使って食材を短時間で軟らかくしています。このとき、食材に水分を含ませ、しっとり仕上がるように気を付けています。食材に水分を含ませることで、噛みやすく、口の中でまとまりやすい食事になります。



## おうちで給食!



### ゴーヤチャンプルー

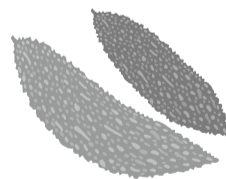
※家庭向けに作り方をアレンジしています。

#### 【材料】4人分

しめ豆腐	160g
豚肉スライス	80g
にがうり	60g
にんじん	40g
鶏卵	60g
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ(こいくち)	小さじ1
塩・洋こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① しめ豆腐はゆで水気をきる。
- ② にがうりは2mm半月切りにし、ゆで水冷する。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、豚肉、にがうり、にんじんを炒める。
- ⑤ しめ豆腐を入れ、炒め、余分な水分を取り除く。
- ⑥ 調味し、卵を流し入れ、炒める。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。



## 《野菜の日献立》

学校給食では、毎月、「野菜の日献立」を設定し、野菜をたっぷり使い、おいしく食べられる献立を取り入れています。今月は、野菜がたっぷりに入った「野菜カレーライス」です。ご家庭でも、参考にさせていただければと思います。



学校給食の献立や朝ごはん、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。また、過去のレシピコンクールに入賞した献立の紹介もしています。ぜひご活用ください。