

令和4年5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)



5月は、子どもの健康や成長を願い、端午の節句にちなんだ料理を知らせたり、春に収穫した食材を取り入れ、野菜のおいしさを知らせたりしています。



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		
2月	ごはん	○	さばのホイル焼き じゃがいものきんぴら すましじる	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう ふ ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう さばのホイル焼き ★わかめ	にんじん ★たまねぎ ねぎ	618 774	なんばん さばのホイル焼き じゃがいものきんぴら すましじる
				★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 ぶたにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリーンピース みかん(かん) おうとう(かん)	633 813	なんばん カレーライス ミックスフルーツ
6金	ごはん	○	ごもくずし うちこみじる こどものひゼリー	★ごはん さとう うどん ひゅうがなつゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ みそ しらすぼし	にんじん ごぼう	588 734	なんばん ごもくずし うちこみじる こどものひゼリー
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら 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 ねぎ ☆キャベツ	624 800	たまごのなんばん ふくめに キャベツとにんじんの ごまぜあえ
9月	ごはん	○	チョコアンドホワイト チリコンカン アーモンドサラダ	パン チョコアンドホワイト あかいんげんまめ こむぎこ あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく	トマト(かん) ★たまねぎ ★きゅうり ☆キャベツ	664 843	パン チョコアンドホワイト チリコンカン アーモンドサラダ
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら 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 ねぎ ☆キャベツ	624 800	たまごのなんばん ふくめに キャベツとにんじんの ごまぜあえ
10火	パン	○	りんごジャム カレーうどん やさしいソテー	ちいさいキャロットパン りんごジャム かんめん こむぎこ さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン	にんじん ★たまねぎ ねぎ ☆キャベツ	620 842	ちいさいキャロットパン りんごジャム カレーうどん やさしいソテー
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら 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 ねぎ ☆キャベツ	624 800	たまごのなんばん ふくめに キャベツとにんじんの ごまぜあえ
11水	ごはん	○	おやこに キャベツとにんじんの ごまぜあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら 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 ねぎ ☆キャベツ	624 800	たまごのなんばん ふくめに キャベツとにんじんの ごまぜあえ
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら 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 ねぎ ☆キャベツ	624 800	たまごのなんばん ふくめに キャベツとにんじんの ごまぜあえ
12木	ごはん	○	はっぼうさい あげギョーザ バナナ	★ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ギョーザ	にんじん ☆チンゲンサイ ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ ほししいたけ バナナ	627 809	なんばん はっぼうさい あげギョーザぎんあん バナナ
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら 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 ねぎ ☆キャベツ	624 800	たまごのなんばん ふくめに キャベツとにんじんの ごまぜあえ
13金	ごはん	○	マーボー豆腐 キャベツとこまつなの じゃこいため アセロラゼリー	★ごはん さとう でんぷん アセロラゼリー あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ しらすぼし	★こまつな しょうが ★たまねぎ ねぎ ☆キャベツ	620 777	なんばん マーボー豆腐 キャベツとこまつなの じゃこいため アセロラゼリー
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	615 802	パン ココアクリーム チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー キャロットスープ
16月	ごはん	○	ココアクリーム とりのてりに キャベツソテー キャロットスープ	パン ココアクリーム さとう でんぷん ★じゃがいも あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	615 802	パン ココアクリーム チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー キャロットスープ
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	615 802	パン ココアクリーム チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー キャロットスープ
17火	パン	○	なっとう ぶたにくとじゃがいもの ふくめに ナムル	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん ★こまつな ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	627 779	なんばん ひきわりなっとう ぶたにくとじゃがいもの ふくめに ナムル
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	615 802	パン ココアクリーム チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー キャロットスープ
18水	ごはん	○	ししゃもフライ タルタルソース ひじきのいために かきたまじる	★ごはん さんおんとう ふ でんぷん あぶら タルタルソース	☆ぎゅうにゅう てんぷら たまご ししゃもフライ(こもち) ひじき	にんじん ★こまつな ★たまねぎ	610 779	なんばん ししゃもフライ タルタルソース ひじきのいために かきたまじる
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	615 802	パン ココアクリーム チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー キャロットスープ
19木	ごはん	○	ミルククリーム ハンバーグ オニオンソース やさしいスープ	パン ★じゃがいも ミルククリーム マーガリン	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	680 836	パン ミルククリーム ハンバーグ オニオンソース やさしいスープ
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	615 802	パン ココアクリーム チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー キャロットスープ
20金	パン	○	さんしょくごはん しおぶたじる ヨーグルト	★ごはん さとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご ぶたにく きざみのり ヨーグルト	にんじん ごぼう ☆キャベツ ねぎ	641 793	なんばん さんしょくごはん しおぶたじる ヨーグルト
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	615 802	パン ココアクリーム チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー キャロットスープ
23月	ごはん	○	マーガリン じゃがいものクリームに やさしいアーモンドいため	くろぎとうパン ★じゃがいも マーガリン あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム しらすぼし	★こまつな ★たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ	652 805	くろぎとうパン マーガリン じゃがいものクリームに やさしいアーモンドいため
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	615 802	パン ココアクリーム チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー キャロットスープ
24火	ごはん	○	ひじきのまぜごはん つみいれじる やめちャムース	★ごはん さとう こむぎこ やめちャムース ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン とれとれいわし みそ とうふ ひじき	★こまつな にんじん しょうが ★たまねぎ はくさい	627 774	なんばん ひじきのまぜごはん つみいれじる やめちャムース
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	615 802	パン ココアクリーム チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー キャロットスープ
25水	ごはん	○	スライスチーズ ひらめんやきビーフン ポークシューマイ メロン	ちいさいパン ひらめんビーフン あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ポークシューマイ スライスチーズ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ ねぎ きくらげ メロン	560 713	ちいさいパン ソフトチーズ ひらめんやきビーフン ポークシューマイ メロン
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	615 802	パン ココアクリーム チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー キャロットスープ
26金	ごはん	○	ひじきふりかけ レバーのあまずに ワントンスープ	★ごはん さとう でんぷん ワントンめん	☆ぎゅうにゅう とりレバー ひじきふりかけ	にんじん ★たまねぎ しょうが ☆キャベツ きくらげ	565 711	なんばん ひじきふりかけ レバーのあまずに ワントンスープ
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	615 802	パン ココアクリーム チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー キャロットスープ
27火	パン	○	いちごジャム ツナのカレーポテト ミネストローネ チーズ	パン いちごジャム ★じゃがいも さとう マカロニ あかいんげんまめ あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン チーズ	トマト(かん) ★たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ	635 805	パン いちごジャム ツナのカレーポテト ミネストローネ チーズ
				★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	615 802	パン ココアクリーム チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー キャロットスープ

※ ...端午の節句献立 ※ ...野菜の日献立 ※ ...お楽しみ献立

	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	622(620)	23.5 (20.2~31.0)	20.4 (13.8~20.7)	373 (330)	90 (48)	2.8(3.0)	634 (200)	0.50(0.40)	0.57(0.40)	43(25)	4.5 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	787(790)	29.7 (25.7~39.5)	25.1 (17.6~26.3)	420 (430)	118 (114)	3.7(4.5)	877 (300)	0.64(0.50)	0.67(0.60)	55(35)	6.2 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	787(790)	29.7 (25.7~39.5)	25.1 (17.6~26.3)	420 (340)	118 (124)	3.7(4.0)	877 (310)	0.64(0.50)	0.67(0.60)	55(35)	6.2 (7.5以上)	2.8 (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。

～みんなで食育を進めましょう～

野菜を食べよう！～野菜で朝ごはん～

野菜は、1日350gを目標に食べることがよいとされています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。毎日野菜を積極的に摂り、健康な体で過ごしましょう。

生野菜は、両手
の分量を一食分の
目安に食べましょう。



加熱した野菜は、片手
の分量を一食分の目
安に食べましょう。

野菜たっぷりみそ汁



忙しい朝には、野菜たっ
ぷりのみそ汁を食べて栄
養を補給しましょう！

朝の忙しい時は、火が通りにくい大根やにんじんなどの根菜類よりも、キャベツや白菜、小松菜などの葉物野菜を使うと調理時間を短くすることができます。

また、豆腐や油揚げなどの大豆製品や、わかめなどの海藻類を一緒に入れると、さらにカルシウムやミネラルを摂ることができます。

野菜は旬のものを使うと、季節感が出て、その時期に必要な栄養素を効率よくとることができます。今の時期は、新キャベツや新たまねぎなどがおすすめです。

学校給食献立レシピコンクール

今年度も北九州市内公立小、中学校及び特別支援学校に在籍する児童生徒を対象に、学校給食献立レシピコンクールを開催します。

テーマは、「北九州市の地場産食材を使用した給食で食べたい献立」となっています。入賞献立は、実際の給食に登場する予定です。昨年度の入賞献立を一部紹介します。

小学生の部 教育委員会賞 「野菜たっぷりポークチャップ」

児童生徒に好まれそうな味付けや、楽しい気分になるネーミングが高く評価されました。



中学生の部 教育委員会賞 「食欲そそるスパイシー焼うどん」

小倉発祥の焼うどんをカレー風味にアレンジし、食感よく仕上げたアイディアが高く評価されました。

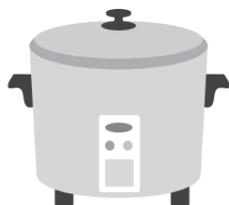


そしゃく食（軟飯）



軟飯とは、口の中で噛んでまとまりやすいように、少しやわらかく炊いたごはんです。冷めても普通のごはんより軟らかい状態が保てます。軟飯は、普通のごはん比べ、口の中でかゆ状になりやすく、正しい嚥下（食べ物を飲み込む動きのこと。口の中にある食塊を胃まで送り込む過程を意味する。）の獲得につながります。

給食では「口唇の力で食べ物を取り込む」練習に軟飯を使用します。スプーンに押し付けた軟飯を上唇で取り込む動きを練習しています。



数口ずつでもこの練習を続けることで、口の周りの筋肉を鍛え、口唇の使い方を学習することができます。口を閉じて噛んだり、飲み込んだりする動きにつながり、食べこぼしも少なくなります。

軟飯の炊き方

お米を洗米し、米60g（小学部3.4年生の量）に水140ccの割合で、ご飯と同じように炊きます。

※炊飯器や炊き方によって、炊き上がりに少し差があります。



【5月の給食指導目標】

給食当番

みんなで協力して決められた時間内に、準備、食事、後片付けをしましょう。

- ◆ 給食当番はエプロン、ぼうし、マスクを身につけ、食かん、食器の運ぱん、配ぜんなどをし、クラスみんなの給食の準備をします。食べ終わったら、後片付け、返きゃくも行います。
- ◆ 給食当番以外の方は、食たくの準備、食器の後片付け、ごみ拾いをするなどみんなで協力しましょう。



給食当番は身だしなみに気をつけましょう。

マスク

きちんと口につけましょう。

ぼうし・三角きん

かみの毛がでないようにしましょう。

手・指

つめは短くし、手はきれいに洗いましょう。

エプロン

いつも清潔に、きちんと着ましょう。



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。