

# 令和4年6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)



6月は、蒸し暑い梅雨の時期に、梅肉を使った献立を取り入れ、先人の知恵を知らせます。  
また、歯と口の健康週間にちなんで、よくかんで食べる食品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水	ごはん	○	さばのホイル焼き じゃがいものばいにくあえ かきたまじる	★ごはん ★じゃがいも ふ でんぷん	☆ぎゅうにゅう さばのホイル焼き たまご	にんじん ★こまつな ばいにく ★たまねぎ	631 791	なんばん さばのホイル焼き じゃがいものばいにくあえ かきたまじる
2木	パン	○	ソフトチーズ ポークビーンズ アーモンドサラダ	パン あかいんげんまめ ★じゃがいも あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ソフトチーズ チーズパウダー	にんじん ★たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ	616 803	パン ソフトチーズ ポークビーンズ アーモンドサラダ
3金	ごはん	○	とうふいりちゅうかふうに キャベツとこまつなのじゃこいため	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ しらすぼし	にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ きくらげ ☆キャベツ	568 719	なんばん とうふいりちゅうかふうに キャベツとこまつなのじゃこいため
6月	ごはん	○	ごぼうとけいにくのいために かぼちゃのみそじる ヨーグルト	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ みそ ヨーグルト	かぼちゃ ごぼう いとこんにやく ★たまねぎ	668 832	なんばん ごぼうとミートボールのいために かぼちゃのみそじる ヨーグルト
7火	パン	○	はちみつ じゃがいものインドふう あいのしまさんわかめとうふのスープ	パン はちみつ ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ★わかめ	にんじん ピーマン ☆あおねぎ しょうが ★たまねぎ	635 811	パン はちみつ ミートボールのインドふう フライドポテト あいのしまさんわかめとうふのスープ
8水	ごはん	○	ひじきふりかけ ひきにくととうふのもの キャベツとにんじんのごまずあえ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく しめどうふ ひじきふりかけ	にんじん ★たまねぎ きくらげ ねぎ ☆キャベツ	586 734	なんばん ひじきふりかけ ミートボールととうふのもの キャベツとにんじんのごまずあえ
9木	パン	○	ミルククリーム ツナじゃがいも ロールキャベツふうスープ	パン ★じゃがいも ミルククリーム あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ミートボール	トマト(かん) ★たまねぎ ☆キャベツ	632 781	パン ミルククリーム ツナじゃがいも ロールキャベツふうスープ
10金	ごはん	○	ビーンズカレーライス ミックスフルーツ	★ごはん あかいんげんまめ ★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 ほしぶどう みかん(かん) おうとう(かん)	634 815	なんばん ビーンズカレーライス ミックスフルーツ
13月	ごはん	○	いわしのうめに かぼちゃのふくめに なすのみそじる	★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう いわしのうめに あつあげ みそ	かぼちゃ ★こまつな ★なす ★たまねぎ	620 739	なんばん いわしのうめに かぼちゃのふくめに なすのみそじる
14火	ちいさいパン	○	いちごジャム ツナソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため バナナ	ちいさいパン いちごジャム スパゲッティ さとう でんぷん あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ しらすぼし	にんじん ★こまつな ★たまねぎ ☆セロリー グリーンピース ☆キャベツ バナナ	651 859	ちいさいパン いちごジャム ツナソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため バナナ
15水	ごはん	○	ハヤシライス イタリアンドレッシングサラダ	★ごはん こむぎこ さとう あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ ☆なまみッシュルーム ☆きゅうり ☆キャベツ	588 748	なんばん ハヤシライス イタリアンドレッシングサラダ
16木	パン	○	くろまめきなこクリーム レバーのパーベキューソース あおりのキャベツ はるさめスープ	パン さとう りよくとうはるさめ くろまめきなこクリーム あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー あおりの	にんじん ★こまつな りんご かぼすかじゅう ☆キャベツ ★たまねぎ きくらげ	623 782	パン くろまめきなこクリーム レバーのパーベキューソース あおりのキャベツ はるさめスープ
17金	ごはん	○	なっとう ピリからにくじゃが あいのしまさんわかめときゅうりのすのもの	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく ★わかめ	にんじん さやいんげん しょうが ★たまねぎ いとこんにやく ☆きゅうり	608 752	なんばん きわいりなっとう ピリからにくじゃが きゅうりのすのもの
20月	ごはん	○	さんしょくごはん うちこみじる アセロラゼリー	★ごはん さとう うどん アセロラゼリー ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご てんぷら きざみのり	にんじん ★こまつな ★たまねぎ ほししいたけ	618 774	なんばん さんしょくごはん うちこみじる アセロラゼリー
21火	ちいさいパン	○	ココアクリーム ハンバーグ トマトソース コーンチャウダー	ちいさいパン ココアクリーム さとう ★じゃがいも オリーブあぶら 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	★トマト トマト(かん) とうもろこし ★たまねぎ	604 806	ちいさいパン ココアクリーム ハンバーグ トマトソース コーンチャウダー
22水	ごはん	○	ししゃもフライ タルトソース ひじきのいために ちゅうかスープ	★ごはん さんおんとう あぶら タルトソース	☆ぎゅうにゅう てんぷら 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 きくらげ	566 715	なんばん ししゃもフライ タルトソース ひじきのいために ちゅうかスープ
23木	ちいさいパン	○	いちじくジャム おきなわそば ドレッシングキャベツ	ちいさいパン くるごとうパン いちじくジャム ちゅうかめん くるごとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ ☆キャベツ みかん(かん)	623 835	ちいさいくるごとうパン いちじくジャム おきなわそば ドレッシングキャベツ
24金	ごはん	○	ちゅうかどんぶり にまめ ポークシューマイ	★ごはん さとう でんぷん きんときまめ あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ポークシューマイ	にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	622 770	なんばん ちゅうかどんぶり にまめ ポークシューマイ
27月	ごはん	○	チキンライス ポテトスープ チーズ	★ごはん さとう ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう チーズ	にんじん パセリ ★たまねぎ グリーンピース	666 840	なんばん チキンライス ポテトスープ チーズ
28火	パン	○	りんごジャム しろみぎかなのフライ キャベツソテー なつやさいスープ	パン りんごジャム あかいんげんまめ あぶら	☆ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン	トマト(かん) にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ とうがん	623 777	パン りんごジャム しろみぎかなのフライ キャベツソテー なつやさいスープ
29水	ごはん	○	きたきゅうしゅうやさいいっぱいドライカレー ジャーマンポテト とうにゅうパンナコッタ	★ごはん でんぷん ★じゃがいも とうにゅうパンナコッタ 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 ★こまつな ★トマト ★たまねぎ しょうが	586 726	なんばん きたきゅうしゅうやさいいっぱいドライカレー ジャーマンポテト とうにゅうパンナコッタ
30木	パン	○	ミックスジャム ぶたにくとたまごのいためもの もずくスープ	パン ミックスジャム さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ もずく	ピーマン しょうが ★たまねぎ ねぎ	566 726	パン ミックスジャム ミートボールのいためもの スクランブルエッグ もずくスープ

※ …「歯と口の健康週間献立」の日です。 ※ …「お楽しみ献立」の日です。 ※ …「野菜の日献立」の日です。

月平均 (給食の基準量)	学部	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
		小学部	615(620)	22.7 (20.2~31.0)	20.2 (13.8~20.7)	365 (330)	93 (48)	2.8(3.0)	569 (200)	0.46(0.40)	0.54(0.40)	33(25)	4.4 (4.5以上)
中学部	779(790)	28.6 (25.7~39.5)	24.6 (17.6~26.3)	406 (430)	121 (114)	3.6(4.5)	784 (300)	0.60(0.50)	0.64(0.60)	44(35)	6.0 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)	
高等部	779(790)	28.6 (25.7~39.5)	24.6 (17.6~26.3)	406 (340)	121 (124)	3.6(4.0)	784 (310)	0.60(0.50)	0.64(0.60)	44(35)	6.0 (7.5以上)	2.9 (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～

## よくかんで食べよう!

みなさんは、よくかんで食事をしていますか。かむことは、食べ物の消化吸収を助けるだけでなく、あごの発育や脳の活性化にも影響を与えます。

### 脳の活性化に

あごと脳は、とても近い位置にあり、かむ運動は、脳に直接的な刺激を与えます。また、かむことで脳の血流量も増え、脳は活発に活動します。

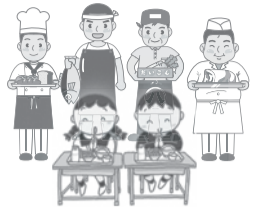


### あごの発育に

食べ物をかむと、あごの骨が動きます。成長期によくかんで食べることで、あごの骨は発達します。あごに十分なスペースができることで、歯並びもよくなります。

## 6月は食育月間です

食育には家庭、学校、地域の連携が欠かせません。日々の食事でも、旬の食材を取り入れたり、食べることの大切さを考えたりする機会にしてみませんか?



## 給食で地産地消 ～北九州市の地場産物を味わおう～



### たまねぎ



<若松区のだまねぎ畑>

若松区のだまねぎ畑の様子です。たまねぎのピンと伸びた葉が倒れ始めたら収穫のサインです。

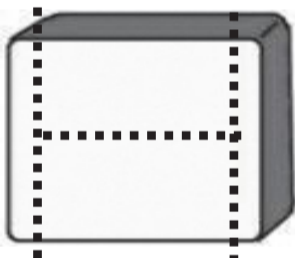
北九州市では、若松区と小倉南区で収穫されています。地元でとれた旬のだまねぎをおいしくいただきます。

## そしゃく食 (パン)



主食がパンのときは、噛み取りの練習をパンで行うため、給食室で下の絵のように切っています。

両サイドの耳を切り、横2等分に切っています。  
1～4年生は厚さも半分になっています。



前歯を使って自分でパンを噛み取ることで、「食べ物の硬さ」を覚えます。パンを手で引きちぎったり、押し込んだりせず、歯(あご)の力で噛み取ることが大切です。この練習を繰り返すことで自分の一口量を学習します。

パンのときは、必ずジャムやマーガリンなどを付け、パサつきを抑え、口の中でまとまりやすくしています。

## おうちで給食!



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

### ポテトスープ

【材料】 4人分

じゃがいも	280g
たまねぎ	160g
サラダ油	小さじ1/2
牛乳	200ml
脱脂粉乳	大さじ2
水	大さじ2
コンソメスープのもと	小さじ2
水	160ml
塩・洋こしょう	少々



【作り方】

- ①じゃがいもは、乱切りにし、水にさらす。
- ②たまねぎは、2cmくし形に切る。
- ③サラダ油を熱し、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ④湯を入れ、あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、やわらかくなるまで煮こむ。
- ⑤④を牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ⑥⑤にとかした脱脂粉乳を入れ、煮る。
- ⑦塩、洋こしょうで味をととのえる。

## 【6月の給食指導目標】

## 給食と衛生

給食時間にはパンや食器などを手であつかいます。手をきれいに洗い、清潔にしましょう。

◆ 手早く、順序よく洗いましょう。

◆ きれいなハンカチでよくふきましょう。

◆ 手を洗った後は、かみの毛や鼻などをさわらないようにしましょう。

### 手の洗い方



水でぬらして石けんをつける。

手のひらを洗う。

手のこうを洗う。

指の間を洗う。

指先を洗う。

手首を洗う。

水で洗い流す。

きれいなハンカチでふく。

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。