

# 令和4年11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)



11月は、秋から冬にかけて収穫した食材を取り入れ、季節の移り変わりを知らせる献立にしています。また、いい歯の日にちなんで、丈夫な歯をつく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火	パン	○	ココアクリーム とりのてりに さつまいものサラダ ワントンスープ	パン ココアクリーム さとう でんぷん さつまいも ワントンめん ドレッシング	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん ★こまつな ☆ぎゅうり たまねぎ しょうが はくさい きくらげ	637 834	パン ココアクリーム チキンゲットてりやきソース さつまいものサラダ ワントンスープ
2水	ごはん	○	さんまのおろしに ほうれんそうのおひたし のっぺいじる	★ごはん さとう さとも でんぷん	☆ぎゅうにゅう さんまのおろしに かつおぶし あぶらあげ	★ほうれんそう にんじん ★かつおな ★だいこん	558 685	なんばん さんまのおろしに ほうれんそうのおひたし のっぺいじる
4金	ごはん	○	ぎゅうにくどんぶり こまつなとツナのごまドレッシングあえ	★ごはん さとう あぶら ごま ドレッシング	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろスープに	★こまつな にんじん たまねぎ いとこんにやく ねぎ	584 742	なんばん ぎゅうにくどんぶり こまつなとツナのごまドレッシングあえ
7月	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 こんさいじる	★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース	☆ぎゅうにゅう てんぷら ぶたにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ひじき	にんじん ★こまつな ★だいこん ごぼう	598 760	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 こんさいじる
8火	パン	○	あまおういちごジャム とうふのクリームに まめとやさいのごまドレッシングあえ	パン あまおういちごジャム マカロニ こむぎこ あかいんげんまめ さとう あぶら マーガリン ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン とうふ まぐろスープに だしふんにゅう	にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ	693 899	パン あまおういちごジャム とうふのクリームに まめとやさいのごまドレッシングあえ
9水	ごはん	○	さけふりかけ レバーのしょうがに あおりのキャベツ かきたまじる	★ごはん さとう ふ でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ とりレバー たまご しらすばし あおりの	★こまつな しょうが ★キャベツ たまねぎ	605 769	なんばん さけふりかけ レバーのしょうがに あおりのキャベツ かきたまじる
10木	ちいさい キャロットパン	○	りんごジャム ソーセージのキャベツにこみ ポテトのチーズに ムース	ちいさいキャロットパン りんごジャム じゃがいも ムース マーガリン	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン クッキングチーズ	にんじん たまねぎ ★キャベツ	620 812	ちいさいキャロットパン りんごジャム ぎょくにソーセージのキャベツにこみ ポテトのチーズに ムース
11金	ごはん	○	なっとう にくとじゃがいものふくめに 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 ぎゅうにく ★わかめ	にんじん さやいんげん いとこんにやく たまねぎ ☆ぎゅうり	622 771	なんばん ひきわりなっとう にくとじゃがいものふくめに きゅうりのすのもの
14月	ごはん	○	ひじきふりかけ ブロッコリーとけいにくのチリソース チンゲンサイのスープ ヨーグルト	★ごはん さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご ひじきふりかけ ヨーグルト	★ブロッコリー ☆チンゲンサイ にんじん しょうが たまねぎ きくらげ	593 720	なんばん ひじきふりかけ ブロッコリーとミートボールのチリソース チンゲンサイのスープ ヨーグルト
15火	パン	○	いちごマーガリン しるみざかなのフライ ほうれんそうソテー チーズクリームスープ	パン じゃがいも いちごマーガリン あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン シュレットチーズ だしふんにゅう	★ほうれんそう にんじん たまねぎ ☆なまマッシュルーム	698 866	パン いちごマーガリン しるみざかなのフライ ほうれんそうソテー チーズクリームスープ
16水	ごはん	○	カレーライス ヨーグルトサラダ	★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 ぎゅうにく はっこうにゅう	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)	656 846	なんばん カレーライス ヨーグルトサラダ
17木	ちいさい くろざとうパン	○	いちじくジャム イタリアンスパゲッティウインナーぞえ ゆでやさいサラダ	ちいさいくろざとうパン いちじくジャム スパゲッティ あぶら	☆ぎゅうにゅう プレスハム あらびきウインナー チーズパウダー	にんじん あかピーマン たまねぎ グリンピース ★キャベツ	632 861	ちいさいくろざとうパン いちじくジャム イタリアンスパゲッティウインナーぞえ ゆでやさいサラダ
18金	ごはん	○	おちゃふりかけ にくみそおでん キャベツとにんじんのごまずあえ みかん	★ごはん おちゃふりかけ じゃがいも さとう ごま	☆ぎゅうにゅう あつあげ てんぷら けいにく みそ	にんじん ★だいこん ★キャベツ ☆みかん	661 835	なんばん おちゃふりかけ みそおでん キャベツとにんじんのごまずあえ みかん
21月	ごはん	○	さかなのたつたあげ ゆかりあえ だいこんのみそしる	★ごはん でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう さかなきりみ(ホキ) あぶらあげ みそ	しそこ ★かつおな しょうが ★キャベツ ★だいこん たまねぎ	594 693	なんばん さかなのたつたあげぎんあん ゆかりあえ だいこんのみそしる
22火	ソフトチーズパン	○	オレンジマーマレード カレーうどん キャベツとこまつなのじゃこいため バナナ	ソフトチーズパン オレンジマーマレード 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 しらすばし	にんじん ★こまつな たまねぎ ねぎ ★キャベツ バナナ	593 800	ソフトチーズパン オレンジマーマレード カレーうどん キャベツとこまつなのじゃこいため バナナ
24木	ごはん	○	さけのさんしょくごはん さといものみそしる いよかんゼリー	★ごはん さとう さとも いよかんゼリー ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご あつあげ みそ きざみのり ★わかめ	たまねぎ	616 772	なんばん さけのさんしょくなんばん さといものみそしる いよかんゼリー
25金	パン	○	ミックスジャム ツナサラダ コーンチャウダー ぶどうゼリー	パン ミックスジャム じゃがいも ぶどうゼリー あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう まぐろスープに ベーコン だしふんにゅう	★キャベツ ☆ぎゅうり とうもろこし たまねぎ	615 780	パン ミックスジャム ツナサラダ コーンチャウダー ぶどうゼリー
28月	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 ☆チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ	627 777	なんばん ちゅうかどんぶり にまめ ポークシューマイ
29火	パン	○	ブルーベリージャム きのこソース ブロッコリー やさしいスープ アセロラゼリー	パン ブルーベリージャム さとう でんぷん じゃがいも アセロラゼリー マーガリン	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	トマト(かん) ★ブロッコリー にんじん ☆なまマッシュルーム たまねぎ ★キャベツ	653 809	パン ブルーベリージャム きのこソース ブロッコリー やさしいスープ アセロラゼリー
30水	ごはん	○	すきやき あまなつかんとやさいのあまずづけ	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ	たまねぎ はくさい ねぎ いとこんにやく ☆ぎゅうり ★キャベツ あまなつかん(かん)	618 791	なんばん すきやき あまなつかんときゅうりのあまずづけ

※ ...お楽しみ献立 ※ ...いい歯の日献立 ※ ...野菜の日献立 ※ ...だして味わう和食献立

	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	624(620)	23.1 (20.2~31.0)	20.7 (13.8~20.7)	362(330)	84(48)	2.8(3.0)	611(200)	0.44(0.40)	0.55(0.40)	40(25)	4.4(4.5以上)	2.0(2.0未満)
	中学部	792(790)	29.2 (25.7~39.5)	25.8 (17.6~26.3)	410(430)	109(114)	3.7(4.5)	844(300)	0.57(0.50)	0.66(0.60)	53(35)	6.0(7.0以上)	2.8(2.5未満)
	高等部	792(790)	29.2 (25.7~39.5)	25.8 (17.6~26.3)	410(340)	109(124)	3.7(4.0)	844(310)	0.57(0.50)	0.66(0.60)	53(35)	6.0(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！ ～野菜で地産地消～

地産地消とは、その地域で生産された様々な農林水産物を、その地域で消費することです。食材を購入する消費者、食材を生産する生産者のどちらにも良いところがあります。

～地産地消の良いところ～

### 新鮮

生産地が近いので、とれたての野菜を手に入れることができます。

### 安心

生産している方の顔や名前を見て、買うことができます。

### 食育

地元のすばらしさを再発見し、子どもたちに食の大切さを伝えます。

### 環境

生産地から運んでくる際の二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出量が少なくなります。

### 活性化

地元の農林水産業が活発になり、地域の食文化が守られます。

～地元の食材を家庭の食事に活用しよう～

北九州市では、年間を通して様々な野菜が生産されています。旬の野菜は、新鮮で栄養価がとても高いです。ぜひ家庭での食事に活用してみてください。

### 【北九州市内で主に生産される旬の野菜】

#### 【春・夏】

たまねぎ・トマト・かぼちゃ・じゃがいも など

#### 【秋・冬】

だいこん・ブロッコリー・大葉春菊・キャベツ・かぶ・ほうれんそう など



### そしゃく食(あん・ソース)

魚や肉などの揚げ物や、スクランブルエッグなどの卵料理は、かたくて食べにくかったり、ポロポロとして口の中であまくとまらなかつたりするため、あんやソースをかけて提供しています。

あんやソースをかけることで、食べ物のパサつきを防ぎます。また、口の中で食べ物とあんやソースがからんで、食塊にしやすく、飲み込みやすくなります。



## 給食で地産地消

～北九州市の地場産物を味わおう～



### ほうれんそう



ハウスで栽培される小倉南区のほうれんそう

北九州市内産のほうれんそうは、甘味が強く風味豊かな露地栽培のものと、アクが少なく柔らかいハウス栽培のものがあります。時期により、品種を使い分けながら栽培するため、半年間は地物のほうれんそうが出荷されます。地元でとれた旬のほうれんそうをおいしくいただきます。

## おうちで給食



### 豆腐のクリーム煮

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

#### 【材料】4人分

マカロニ	16g
ゆで塩	少々
鶏肉	40g
ベーコン	20g
豆腐	280g
たまねぎ	140g
にんじん	80g
ブロッコリー	40g
サラダ油	小さじ1
＜ホワイトルーの材料＞	
小麦粉	大さじ2
バター	大さじ1と1/2
牛乳	170ml
脱脂粉乳	大さじ2
ぬるま湯	大さじ2
コンソメスープのもと	小さじ1
塩	少々
洋こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① マカロニは塩ゆでし、水気をきる。
- ② 鶏肉は一口大、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 豆腐は2cm角切り、たまねぎは1.5cm角切り、にんじんは1cm角切りにする。
- ④ ブロッコリーは、茎を3cm程度残して切り、ゆで、水冷する。
- ⑤ ホワイトルーを作る。  
(1) 小麦粉はふるっておく。  
(2) 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え、弱火で炒める。
- ⑥ サラダ油を熱し、鶏肉、ベーコンを炒め、あく、油をとる。
- ⑦ たまねぎ、にんじんを入れ、煮る。
- ⑧ コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑨ ホワイトルー、溶かした脱脂粉乳、豆腐、マカロニ、ブロッコリーを入れ、煮る。
- ⑩ 塩、こしょうで味をととのえる。

豆腐を使ったヘルシーな献立です。できあがったものを耐熱容器に入れて粉チーズをふり、オーブンで焼くと、豆腐グラタンになります。

## 【11月の給食指導目標】

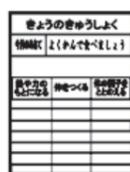
## 今日のこんだて

「献立表」「サンプルケース」「栄養指導板」を毎日よく見て「今日のこんだて」について調べましょう。

◆ 「献立表」を見ると、献立の名前、使われている食べ物、食べ物の働きがわかります。

◆ 教室にある「栄養掲示板」を見て、食べ物の働きや献立の名前を覚えましょう。

◆ 給食室にある「サンプルケース」を見ると、1人分の量やおかずの盛り付け方がよくわかります。給食当番は、必ず見るようにしましょう。



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。