

# 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(そしやく食)
	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 だっしふんにゅう	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 ぎょくにん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 しろみざかなのフライ 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 だっしふんにゅう	★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 しろみざかなのフライ 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	○	オレンジマーメレード 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 オレンジマーメレード 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 オレンジマーメレード 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 だっしふんにゅう	★キャベツ ☆ぎゅうり どうもろこし 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づづけ	★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づづけ

※ ...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。  
(3) ダマにならないように、牛乳を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。
- 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。

