

令和4年12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)



12月は、寒さに負けない体をつくるために、冬野菜を取り入れています。
また、冬至の献立を取り入れ、病気を予防する昔からの風習を知らせます。



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木	パン	○	ソフトチーズ ぎゅうにくコロッケ ブロッコリー トマトクリームスープ	パン ぎゅうにくコロッケ ★じゃがいも こむぎこ あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン ソフトチーズ	★ブロッコリー にんじん トマト(かん) パジル たまねぎ	649 810	パン ソフトチーズ ぎゅうにくコロッケ ブロッコリー トマトクリームスープ
2金	ごはん	○	ひじきふりかけ おやこに おぼしゆんぎくとキャベツのあえもの	★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 けいにく あつあげ たまご ひじきふりかけ	にんじん ★おぼしゆんぎく たまねぎ しろねぎ ★キャベツ	606 769	たまごのなんばん ひじきふりかけ ふくめに おぼしゆんぎくとキャベツのあえもの
5月	ごはん	○	さばのホイルやき いそかあえ じゃがいものみそしる	★ごはん ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう さばのホイルやき あつあげ みそ きざみのり ★わかめ	★キャベツ たまねぎ	634 798	なんばん さばのホイルやき いそかあえ じゃがいものみそしる
6火	パン	○	はちみつ かぶのクリームシチュー まめとやさいのごまドレッシングあえ ムース	パン はちみつ こむぎこ あかいんげんまめ さとう ムース あぶら マーガリン ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく まぐろスープに なまクリーム	にんじん ★ブロッコリー ★かぶ ★キャベツ	681 844	パン はちみつ かぶのクリームシチュー まめとやさいのごまドレッシングあえ ムース
7水	ごはん	○	さんしょくごはん ぶたじる みかん	★ごはん さんおんとう さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご ぶたにく とうふ みそ きざみのり	にんじん しょうが ★だいこん ☆はくさい しろねぎ ☆みかん	629 786	なんばん さんしょくごはん ぶたじる みかんかん
8木	パン	○	ミックスジャム ハンバーグのケチャップソース キャベツソテー ブロッコリーのスープ	パン ミックスジャム さとう ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	★ブロッコリー ★キャベツ たまねぎ	652 825	パン ミックスジャム ハンバーグのケチャップソース キャベツソテー ブロッコリーのスープ
9金	ごはん	○	わかめふりかけ ふぐのからあげわふうあん けんちよう	★ごはん こむぎこ でんぷん さといも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ふぐ とうふ あぶらあげ わかめふりかけ	にんじん ★こまつな ★だいこん	583 771	なんばん わかめふりかけ ふぐのからあげわふうあん けんちよう
12月	ごはん	○	だいごんのべっこうに なっとう つみいれじる	★ごはん さんおんとう こむぎこ あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう さかなすりみ とうふ	★こまつな ★だいこん たまねぎ ☆はくさい	597 735	なんばん だいごんのべっこうに ひきわりなっとう つみいれじる
13火	キャロットパン	○	りんごジャム しろいんげんのポタージュ スクランブルエッグ	キャロットパン りんごジャム しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	たまねぎ	655 789	キャロットパン りんごジャム しろいんげんのポタージュ スクランブルエッグケチャップソース
14水	ごはん	○	ひきにくととうふのにも ナムル とうにゅうパンナコッタ	★ごはん さとう でんぷん とうにゅうパンナコッタ あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく しめどうふ	にんじん ★ほうれんそう たまねぎ きくらげ しろねぎ ★キャベツ	613 766	なんばん ミートボールととうふのにも ナムル とうにゅうパンナコッタ
15木	テーブルロール	○	いちごジャム えびてんうどん やさしいアーモンドいため みかんゼリー	テーブルロール いちごジャム かんめん みかんゼリー あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう えびてんぶら しらすぼし	☆あおねぎ ★こまつな たまねぎ ★キャベツ	572 838	テーブルロール いちごジャム えびてんうどん やさしいアーモンドいため みかんゼリー
16金	ごはん	○	ぎゅうにくとどんぶり もずくのみそしる アセロラゼリー	★ごはん さとう アセロラゼリー あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ みそ もずく	★こまつな たまねぎ いとこんにやく しろねぎ	634 796	なんばん ぎゅうにくとどんぶり もずくのみそしる アセロラゼリー
19月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため はくさいのおひたし かぼちゃのみそしる	★ごはん さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ ★わかめ	にんじん かぼちゃ しょうが たまねぎ ☆はくさい ゆずかじゅう しろねぎ	589 748	なんばん ミートボールのしょうがいため はくさいのおひたし かぼちゃのみそしる
20火	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 おうとう(かん) みかん(かん)	673 869	なんばん カレーライス ヨーグルトサラダ
21水	パン	○	ココアクリーム レバーのパベーキューソース ちゅうかスープ ぶどうゼリー	パン ココアクリーム さとう ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう とりレバー	にんじん ★こまつな りんご かぼすかじゅう たまねぎ きくらげ	577 732	パン ココアクリーム レバーのパベーキューソース ちゅうかスープ ぶどうゼリー
22木	ごはん	○	はっばうさい ポークシューマイ にまめ	★ごはん でんぷん きんときまめ さとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ポークシューマイ	にんじん ☆チンゲンサイ たまねぎ ★キャベツ しろねぎ きくらげ	589 724	なんばん はっばうさい ポークシューマイ にまめ

※ ...「野菜の日献立」の日です。 ※ ...「関門交流献立」の日です。 ※ ...「お楽しみ献立」の日です。 ※ ...「冬至献立」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	621(620)	24.1 (20.2~31.0)	21.0 (13.8~20.7)	359(330)	96(48)	3.2(3.0)	286(200)	0.49(0.40)	0.57(0.40)	37(25)	5.2(4.5以上) 2.0(2.0未満)
	中学部	788(790)	30.8 (25.7~39.5)	26.5 (17.6~26.3)	409(430)	124(114)	4.2(4.5)	398(300)	0.63(0.50)	0.68(0.60)	48(35)	7.3(7.0以上) 2.7(2.5未満)
	高等部	788(790)	30.8 (25.7~39.5)	26.5 (17.6~26.3)	409(340)	124(124)	4.2(4.0)	398(310)	0.63(0.50)	0.68(0.60)	48(35)	7.3(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。

【12月の給食指導目標】

給食時の話題

- ※ 食事中の会話は食事を楽しくするものですが、今は新型コロナウイルス感染症予防のため、給食時間は静かに過ごしましょう。
- ◆ 校内放送がかかっている時は静かに聞きましょう。
- ◆ 席を立ったり、ふざけたりせず、落ち着いて過ごしましょう。



～みんなで食育を進めましょう～

野菜を食べよう！～野菜で風邪予防～

寒さが厳しい冬は、細菌やウイルスから体を守るための免疫力や抵抗力を高めることが大切です。冬野菜には、体を温めるものや風邪予防に効果のあるビタミン豊富なものが多くあります。

体を温める野菜

水分の少ない根菜類や、辛味成分を含む野菜は、体を温める働きがあります。(れんこん・かぶ・ねぎなど)

★今月のおすすめ献立★



かぶの
クリームシチュー

体を守る野菜

ビタミンCやカロテンを多く含む野菜は、のどや鼻などの粘膜を健康に保ったり、ウイルスに対する抵抗力を高めたりする働きがあります。(ブロッコリー・はくさい・キャベツなど)

★今月のおすすめ献立★



ブロッコリーのスープ

そしゃく食(捕食)

捕食とは、口唇を使って食べ物を取り込むことです。給食では、軟飯などを使って、口唇をしっかり閉じて食物を取り込む捕食の練習を繰り返し行っています。こうすることで、口唇を閉じてゴックン(嚥下)をすることが上手になったり、食べこぼしが減ったりします。



給食アンケートの結果 ～好きな野菜の献立～

今年度、北九州市の特別支援学校に通う、小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生に給食アンケートを実施しました。「好きな野菜の献立ベスト5」を紹介します。

- 1位 肉みそおでん
- 2位 八宝菜
- 3位 ツナサラダ
- 4位 ソーセージのキャベツ煮こみ
- 5位 だいこんのべっこう煮

ランキングは、献立作成の参考にしています。

～学校給食・関門交流の日～

学校給食では、平成22年度より「学校給食・関門交流の日」を実施しています。北九州市では昨年度に引き続き、下関市の郷土料理である「けんちょう」が登場します。

「学校給食・関門交流の日」を通して、互いの地域の特色を知り、郷土を大切に作る心が育まれていくことを願っています。



北九州市と下関市を結ぶ関門橋



【けんちょう】

だいこんやにんじんなどの野菜と、くずした豆腐を、しょうゆや砂糖で味付けした料理です。

おうちで給食

かぶのクリームシチュー

【材料】4人分

鶏肉	80g
にんじん	80g
かぶ	160g
たまねぎ	180g
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1強
バター	12g
牛乳	160ml
脱脂粉乳	大さじ1
ぬるま湯	大さじ1
ワイン(白)	小さじ1
コンソメスープのもと	小さじ1強
水	140ml
塩・洋こしょう	少々

※家庭向けに作り方をアレンジしています。



【作り方】

- ① ホワイトルーの作り方。
(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。
- ② 鶏肉は5mm幅、にんじんは1cmちょう切り、かぶは2cm角切り、たまねぎは1.5cm角切り、ブロッコリーはひとくち大に切り、ゆで、水冷しておく。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ④ たまねぎ、にんじんを入れ炒め、湯を入れ煮る。
- ⑤ あく、油をとり、かぶ、コンソメスープのもとを入れ煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたらホワイトルー、ぬるま湯でとかした脱脂粉乳を入れ煮込む。
- ⑦ ブロッコリーを入れ煮る。
- ⑧ ワインを加え煮て、塩、こしょうで味をととのえる。

