

令和5年2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》



2月は、体を温める働きのある根菜を使った献立を取り入れています。また、節分にちなんだ献立を取り入れ、厄除けや健康を願う風習を知らせます。



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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの		
1 水	ごはん	〇	ひじきふりかけ ヤンニョムいため あいのしまさんわかめとうふのスープ あまおういちごゼリー	★ごはん さとう あぶら ごまあぶら あまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ けいにく とうふ ★わかめ	☆あおねぎ ★だいこん たまねぎ ねぎ	553 676	なんばん ひじきふりかけ ヤンニョムいため あいのしまさんわかめとうふのスープ あまおういちごゼリー
2 木	パン	〇	チョコアンドホワイト レバーのケチャップに ブロッコリー ちゅうかスープ	パン チョコアンドホワイト さとう	☆ぎゅうにゅう とりレバー ぶたにく	しょうが ★ブロッコリー にんじん ☆はくさい きくらげ	597 744	パン チョコアンドホワイト レバーのケチャップに ブロッコリー ちゅうかスープ
3 金	ごはん	〇	さけずし かすじる	★ごはん さとう あぶら さとも さけかす	☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご ぶたにく みそ	にんじん ★おぼしゆんぎく ★だいこん ねぎ	618 787	なんばん さけずし かすじる
6 月	ごはん	〇	はっほうさい あげギョーザ にまめ	★ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら きんときまめ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら ギョーザ	にんじん さやいんげん たまねぎ ☆はくさい きくらげ	585 772	なんばん はっほうさい あげギョーザきんあん にまめ
7 火	パン	〇	ココアクリーム ハンバーグのバーベキューソース キャベツとだいこんのホットスープ アセロラゼリー	パン ココアクリーム さとう でんぶん アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	りんご かぼすかじゅう にんじん ★だいこん たまねぎ ★キャベツ	634 797	パン ココアクリーム ハンバーグのバーベキューソース キャベツとだいこんのホットスープ アセロラゼリー
8 水	ごはん	〇	さばのみそに おぼしゆんぎくとキャベツのあえもの かきたまじる	★ごはん さとう ふ てんぶん	☆ぎゅうにゅう さばのみそに たまご	★おぼしゆんぎく ★キャベツ にんじん ★かつおな たまねぎ ほししいたけ	624 784	なんばん さばのみそに おぼしゆんぎくとキャベツのあえもの かきたまじる
9 木	パン	〇	いちごジャム しろみぎかなのフライ ソーセージのキャベツにこみ	パン いちごジャム あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキフライ フランクフルトソーセージ	にんじん たまねぎ ★キャベツ	634 791	パン いちごジャム しろみぎかなのフライ ソーセージのキャベツにこみ
10 金	ごはん	〇	さんしよくごはん たべるようふうみそしる ヨーグルト	★ごはん さんおんどう さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご きざみのり ミートボール みそ ヨーグルト	しょうが にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ	668 830	なんばん さんしよくごはん たべるようふうみそしる ヨーグルト
13 月	ごはん	〇	にくみそおでん ほうれんそうとキャベツのごまあえ	★ごはん じゃがいも さとう ごま	☆ぎゅうにゅう あつあげ てんぶら けいにく みそ	にんじん ★だいこん ★ほうれんそう ★キャベツ	601 761	なんばん みそおでん ほうれんそうとキャベツのごまあえ
14 火	パン	〇	スライスチーズ ビーフシチュー ツナサラダ	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぎゅうにく まぐろスープに	にんじん たまねぎ グリンピース ★キャベツ	675 881	パン ソフトチーズ ビーフシチュー ツナサラダ
15 水	ごはん	〇	チキンライス はくさいスープ ぶどうゼリー チーズ	★ごはん さとう あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース ☆はくさい ★かぶ	642 789	なんばん チキンライス はくさいスープ ぶどうゼリー チーズ
16 木	パン	〇	はちみつ ポテトのチーズに にくんだんごたまごのスープ	パン はちみつ じゃがいも マーガリン でんぶん	☆ぎゅうにゅう ベーコン たまご クッキングチーズ ミートボール	にんじん ☆チンゲンサイ たまねぎ	593 753	パン はちみつ ポテトのチーズに にくんだんごたまごのスープ
17 金	ごはん	〇	ししゃもフライタルタルソース ひじきのいために かぶのみそしる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんどう	☆ぎゅうにゅう てんぶら ひじき ししゃもフライ（こもち） あつあげ みそ	にんじん ★こまつな ★かぶ	617 789	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 かぶのみそしる
20 月	ごはん	〇	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 ぶたにく はっこうにゅう	にんじん たまねぎ りんご グリンピース おうとう（かん） みかん（かん）	619 791	なんばん カレーライス ヨーグルトサラダ
21 火	ちいさい パン	〇	りんごジャム にくうどん だいこんとわかめのツナごまあえ	パン りんごジャム かんめん さとう ごま ドレッシング	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ ★わかめ	ねぎ たまねぎ ★だいこん	621 840	ちいさいパン りんごジャム にくうどん だいこんのツナごまあえ
22 水	ごはん	〇	なっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ★キャベツ	614 760	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 キャベツとにんじんのごまずあえ
24 金	パン	〇	ミックスジャム とうふのクリームに キャベツのアーモンドいため	パン ミックスジャム マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン とうふ だっしふんにゅう しらすばし	にんじん たまねぎ ★キャベツ	665 869	パン ミックスジャム とうふのクリームに キャベツのアーモンドいため
27 月	ごはん	〇	わふうサイコロステーキ じゃがいものみそしる みかんゼリー	★ごはん さとう あぶら マーガリン じゃがいも みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ☆セロリー ☆マッシュルーム りんご にんじん	641 808	なんばん わふうサイコロステーキ じゃがいものみそしる みかんゼリー
28 火	パン	〇	ブルーベリージャム とりでりに キャベツツナー しろいんげんのポタージュ	パン ブルーベリージャム さとう でんぶん しろいんげんまめ 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 なまクリーム	★キャベツ たまねぎ	629 805	パン ブルーベリージャム チキンナゲットでりやきソース キャベツツナー しろいんげんのポタージュ

※ ……「節分献立」の日です。 ※ ……「野菜の日献立」の日です。 ※ ……「お楽しみ献立」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	623(620)	24.7(20.2~31.0)	20.6(13.8~20.7)	357(330)	80(48)	2.8(3.0)	278(200)	0.45(0.40)	0.57(0.40)	38(25)	5.8(4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	791(790)	31.6(25.7~39.5)	25.6(17.6~26.3)	400(430)	104(114)	3.7(4.5)	389(300)	0.59(0.50)	0.68(0.60)	49(35)	8.1(7.0以上)	3.0 (2.5未満)
	高等部	791(790)	31.6(25.7~39.5)	25.6(17.6~26.3)	400(340)	104(124)	3.7(4.0)	389(310)	0.59(0.50)	0.68(0.60)	49(35)	8.1(7.5以上)	3.0 (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～

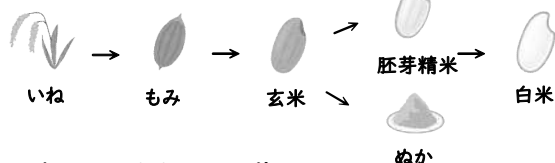
野菜を食べよう！ ～野菜で伝統料理～

～ぬか漬けについて～

ぬか漬けは、米ぬか、塩、水等を混ぜ合わせた「ぬか床」に野菜を漬けた漬物です。精米技術が発達した江戸時代に食べられるようになったと言われています。江戸時代にはビタミンB₁が不足して起こる脚気（かっけ）という病気が流行しており、ビタミンB₁を多く含んだぬか漬けは、脚気の予防に役立ちました。

～米ぬかって何だろう？～

ぬかとは、玄米を精米するときに出る薄茶色の粉のことです。この粉は米の種皮や胚の部分で、エネルギー代謝を助けるビタミンB₁やミネラルが多く含まれています。



～ぬか漬けにおすすめの野菜～

【歯ごたえのある野菜】⇒ にんじん、だいこん、ごぼうなど

【水分の多い野菜】⇒ きゅうり、なす、白菜など

給食アンケート結果

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。「好きな給食ベスト5」を紹介します。

- 1位 カレーライス
- 2位 和風サイコロステーキ
- 3位 三色ごはん
- 4位 えび天うどん
- 5位 肉うどん



ランキングは、献立作成の参考にしています。

そしゃく食（牛乳）

牛乳などの液体を飲む際は、口唇を閉じ舌の先に力を入れて、牛乳が口の外に出ないようにせき止める動きが必要です。そこで、給食では、牛乳を飲む際にも口唇の力をつけるように意識しています。ストローの場合、口唇の真ん中でしっかり（ただし浅く）くわえるように声かけをしています。コップの場合も口唇の真ん中を意識して、上唇で水面をとらえて飲むように練習しています。



給食で地産地消 ～北九州市の地場産物を味わおう～

地産地消

ブロッコリー



主に若松区で生産されています。花のつぼみの部分を食べる野菜であるため、鮮度が落ちやすいです。そのため、収穫されたものは冷蔵庫にすぐに入れたり、出荷の時は冷蔵もしくは氷と一緒に箱に詰めたりして、できる限り鮮度を保っています。

地元でとれた旬のブロッコリーを
〈若松区のブロッコリー畑〉 おいしくいただきます。

レシピコンクール入賞献立

※家庭向けに作り方をアレンジしています。



ヤンニョム炒め

昨年度 萩ヶ丘小学校（6年） なかむら ゆずき 中村 柚希さん考案

【材料】4人分

鶏肉（厚切り）	100g
ガーリック	少々
酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1
だいこん	380g
青ねぎ	20g
トマトケチャップ	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ（こいくち）	大さじ1/2
コチュジャン	大さじ1と1/3
ごま油	少々

【作り方】

- ① だいこんは1cmちょう切りにし、下茹でしておく。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、ガーリック、酒を入れる。
- ④ だいこんを入れ、炒める。
- ⑤ だいこんがやわらかくなったら、Aで調味する。
- ⑥ 青ねぎ、ごま油を入れ、炒める。

だいこんとわかめのツナごま和え

昨年度 港が丘小学校（6年） ほんだ さら 本田 幸来さん考案

【材料】4人分

まぐろ油漬け	60g
だいこん	140g
干しわかめ（カット）	2g
すりごま	8g
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ（こいくち）	小さじ1

【作り方】

- ① まぐろ油漬けは油をきり、ほぐす。だいこんはせん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。干しわかめはゆで、水冷し、水気をきる。
- ② Aを合わせ、①を和える。
- ③ ごまを加えて和える。

【2月の給食指導目標】

給食に使う材料

- ◆ 米は、福岡県内でとれた「夢つくし」という米を使っています。毎年10月ごろに新米に変わります。



- ◆ パンは、無ひょう白の小麦粉を使っています。消化がよいようにしっかり焼き上げています。



- ◆ 牛乳は、北九州市近郊のものです。全学部200mLのパック入りです。



- ◆ 旬の食材や地場産の食材をできるだけ取り入れています。



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。