

令和5年3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)



3月は、子どもの健康や成長を願い、桃の節句にちなんだ料理を知らせるとともに、楽しく食べることができるように、卒業を祝う献立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 | おもにからだのちようしをどとのえるもとになるもの | | |
| 1水 | キャロットパン | りんごジャム | ハンバーグのケチャップソース | キャロットパン りんごジャム さとう | ☆ぎゅうにゅう ハンバーグ | ★ブロッコリー にんじん たまねぎ | 681 | キャロットパン りんごジャム |
| | | | ブロッコリー やさいスープ | じゃがいも | | ★キャベツ | | 819 |
| 2木 | ごはん | ○ | ちらしずし | ★ごはん さとう あぶら こむぎこ | ☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ | にんじん ほししいたけ ☆なばな | 590 | なんばん |
| | | | なばなしんじょのすましじる | ももゼリー | たまご さかなすりみ とうふ | はくさい ねぎ | 724 | ちらしずし |
| 6月 | ごはん | ○ | カレーライス | ★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら | ☆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 | 619 | なんばん |
| | | | ヨーグルトサラダ | マーガリン | | おうとう(かん) みかん(かん) | 791 | カレーライス |
| 7火 | パン | ○ | ソフトチーズ | パン じゃがいも こむぎこ あぶら | ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ けいにく | にんじん たまねぎ ★こまつな | 636 | パン ソフトチーズ |
| | | | ホワイトシチュー | マーガリン ごま ドレッシング | だっしふんにゅう シュレットチーズ | | 834 | ホワイトシチュー |
| 8水 | ごはん | ○ | ひじきふりかけ | ★ごはん こむぎこ てんぷん あぶら | ☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ぶく | ★こまつな ★キャベツ たまねぎ | 620 | なんばん |
| | | | ぶくのからあげわふうあん | せとうちレモンゼリー | あつあげ みそ | | 786 | ぶくのからあげわふうあん |
| 9木 | パン | ○ | いちじくジャム | パン いちじくジャム さとう てんぷん | ☆ぎゅうにゅう とりレバー ぶたにく | りんご かぼすかじゅう にんじん | 648 | パン いちじくジャム |
| | | | レバーのバーベキューソース | あぶら | チーズ | | 810 | レバーのバーベキューソース |
| 10金 | ソフトチーズパン | ○ | オレンジマーメイド | ソフトチーズパン オレンジマーメイド | ☆ぎゅうにゅう さけ なまクリーム | トマト(かん) にんじん ★キャベツ | 554 | ソフトチーズパン オレンジマーメイド |
| | | | さけとトマトのスパゲッティ | マーガリン | スパゲッティ あぶら | | 794 | さけとトマトのスパゲッティ |
| 13月 | ごはん | ○ | さんしょくごはん | ★ごはん さとう ごま あぶら うどん | ☆ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ たまご | にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ | 648 | なんばん |
| | | | うちこみじる | アセロラゼリー | きざみのり けいにく あぶらあげ みそ | | 814 | さんしょくごはん |
| 15水 | ごはん | ○ | わかめふりかけ | ★ごはん ふ さんおんどう あぶら さとう | ☆ぎゅうにゅう わかめふりかけ | たまねぎ はくさい ねぎ いとごんにやく | 572 | なんばん |
| | | | とりすき | ごま | けいにく やきどうふ | にんじん ★キャベツ | 720 | わかめふりかけ |
| 16木 | テーブルロール | ○ | マーガリン | テーブルロール マーガリン かんめん | ☆ぎゅうにゅう けいにく たまご ギョーザ | たまねぎ ねぎ | 542 | テーブルロール マーガリン |
| | | | おやこうどん | あぶら あまおういちごゼリー | | | 784 | おやこうどん |
| 17金 | ごはん | ○ | なっとう | ★ごはん じゃがいも さんおんどう | ☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく | にんじん ★だいこん たまねぎ | 601 | なんばん |
| | | | だいこんいりにくじゃが | ナムル | あぶら さとう ごま ごまあぶら | | 731 | ひきわりなっとう |
| 20月 | ごはん | ○ | ひきにくとどうふのもの | ★ごはん さとう てんぷん あぶら | ☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく しめどうふ | にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ | 656 | なんばん |
| | | | かんこくふうこまつなわかめのスープ | ヨーグルト | ごまあぶら | たまご ★わかめ ヨーグルト | ★こまつな | 818 |
| 22水 | パン | ○ | ミックスジャム | パン ミックスジャム あぶら マーガリン | ☆ぎゅうにゅう たまご なまクリーム | ★ほうれんそう にんじん たまねぎ | 675 | パン ミックスジャム |
| | | | ほうれんそういりスクランブルエッグ | じゃがいも | ベーコン だっしふんにゅう | グリンピース | 880 | スクランブルエッグ |
| 23木 | ごはん | ○ | はっほうさい | ★ごはん てんぷん あぶら ごまあぶら | ☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら | にんじん たまねぎ はくさい きくらげ | 624 | なんばん |
| | | | ポークシューマイ | きんときまめ さとう ぶどうゼリー | ポークシューマイ | | 757 | はっほうさい |

※🍑...桃の節句献立 ※😊...お楽しみ献立 ※🌱...野菜の日献立

| | 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 | 619(620) | 24.0(20.2~31.0) | 20.8(13.8~20.7) | 360(330) | 87(48) | 3.2(3.0) | 355(200) | 0.48(0.40) | 0.59(0.40) | 48(25) | 5.5(4.5以上) | 2.0 (2.0未満) |
| | 中学部 | 790(790) | 30.8(25.7~39.5) | 26.1(17.6~26.3) | 404(430) | 114(114) | 4.1(4.5) | 498(300) | 0.62(0.50) | 0.72(0.60) | 58(35) | 7.7(7.0以上) | 2.7 (2.5未満) |
| | 高等部 | 790(790) | 30.8(25.7~39.5) | 26.1(17.6~26.3) | 404(340) | 114(124) | 4.1(4.0) | 498(310) | 0.62(0.50) | 0.72(0.60) | 58(35) | 7.7(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。はしとはしはこはよく洗い、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。

【3月の給食指導目標】

給食の反省

今年1年間の給食時間をふりかえてみましょう。



できなかったところは、4月からがんばりましょう!

~みんなで食育を進めましょう~

野菜を食べよう! ~1年間のまとめ~

今年度は、「野菜を食べよう!」をテーマに、1年間野菜を食べることのよさについて紹介してきました。

野菜の栄養

野菜には、ビタミンやミネラル、食物せんいなど体の調子を整えたり、体をサポートしたりする栄養素がたくさん含まれています。

野菜は、1日350g以上を目標に



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。とれたての新鮮な野菜を手に入れることができます。



野菜で減塩

野菜に含まれるカリウムは、尿と一緒にナトリウム(塩分)を体の外に出す働きがあります。カリウムを効率よく摂るにはサラダや汁物の料理がおすすめです。



旬の野菜

旬の野菜は新鮮で、栄養価が高いです。北九州市内では、季節ごとに旬の野菜が生産されています。

野菜をしっかり食べて、健康な体で過ごしましょう!



★令和4年度 学校給食献立レシピコンクールの結果発表★

北九州市では、小学6年生、中学生を対象に「学校給食献立レシピコンクール」を実施しています。小学生の部74校2112品の応募の中から受賞した献立の一部を紹介します。

テーマ:北九州市の地場産食材を使用した給食で食べたい献立

教育委員会賞

『小松菜とトマトのピザライス』 ※指定食材…トマト、小松菜
折尾東小学校(6年) 橋本 悠佑さん

学校給食協会賞

『白身魚のケチャップあんかけ』 ※指定食材…キャベツ
戸畑中央小学校(6年) 白石 小春さん

JA北九賞

『だいこんのとろーりスープ』 ※指定食材…だいこん
戸畑中央小学校(6年) 西山 咲良さん

栄養教諭賞

『凍り豆腐の八宝菜』 ※指定食材…キャベツ、ブロッコリー
戸畑中央小学校(6年) 福嶋 美乃さん

よくかんで食べよう ~歯を大切に(8020運動)~

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食べられます。高齢になっても健康な歯を保つために、今のうちから意識して食事をしましょう。

~歯を強くするために~



【カルシウムを摂取する】

歯を強くするためにカルシウムを積極的に摂りましょう。カルシウムは小魚やチーズ、海藻などに多く含まれています。

【かみごたえのある「根菜類」を食べる】

ごぼう・れんこん・にんじんなどのかみごたえのある野菜を食べましょう。

また、固めにゆでたり、大きめに切ったりして料理に使用することで、さらにかみごたえが良くなります。

そしゃく食(炊き込み軟飯)

そしゃく食では、普通食のご飯よりも少しやわらかい軟飯を提供しています。三色ご飯の場合、鶏そぼろや炒り卵を軟飯にかけて食べるおむせたり、誤嚥したりする危険性が高まります。そこで、鶏ひき肉を米と一緒に炊き込み、炊きあがった軟飯に溶き卵を流し入れ、混ぜ込む調理法をとっています。

こうすることによって、口の中でまとまりやすく、そしゃくや嚥下のしやすい食形態にしています。

レシピコンクール入賞献立

韓国風小松菜とわかめのスープ ※家庭向けに作り方をアレンジしています。
うめもと みあ
昨年度 永犬丸小学校(6年) 梅本 望亜さん 考案

【材料】4人分

| | |
|------------|--------|
| 鶏卵 | 1個 |
| 塩わかめ | 12g |
| たまねぎ | 80g |
| 小松菜 | 70g |
| 白ねぎ | 20g |
| 水 | 400ml |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
| コチュジャン | 小さじ1 |
| しょうゆ(こいくち) | 小さじ1/2 |
| <水溶き片栗粉> | |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| 洋こしょう | 少々 |
| ごま油 | 少々 |

【作り方】

- ① 塩わかめはよく洗い、水気をきり、3cm角切りにする。たまねぎはせん切り、小松菜は3cm、白ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐす。
- ② 湯をわかし、たまねぎを入れ、煮る。
- ③ あくをととり、調味し、小松菜を入れ、煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を入れ、白ねぎ、わかめを入れ、煮る。
- ⑤ 卵を流し入れ、煮る。
- ⑥ 塩・洋こしょうで味をととのえる。
- ⑦ ごま油を加えて混ぜる。

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。