



# 令和6年5月分特別支援学校給食献立表



5月は、子どもの健康や成長を願い、端午の節句にちなんだ料理を知らせます。  
また、春に収穫した食材を取り入れ、野菜のおいしさを知らせます。



上段:小学部 下段:中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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	水	ごはん ぎゅうにゅう にくとじかがいものふくめに ゆかりあえ かぼちゃプリン	★ごはん ★じかがいも さんおんとう あぶら かぼちゃプリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん さやいんげん ★たまねぎ いとこんにやく しそ ☆キャベツ	626	17.7	17.0
						768	21.6	20.1
2	木	ごはん ぎゅうにゅう おちゃふりかけ ししゃもフライタルソース きゅうりのそくせきづけ むらくもじる	★ごはん おちゃふりかけ あぶら タルタルソース さとう ごま でんぷん	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) けいにく たまご	☆きゅうり にんじん ★こまつな ★たまねぎ	615	21.1	24.2
						781	27.4	29.7
7	火	かしわめし ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる こどものひゼリー	★ごはん さんおんとう ★じかがいも こどものひゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん ごぼう いとこんにやく ほししいたけ ★ほうれんそう ★たまねぎ	569	21.6	13.4
						712	27.6	16.2
8	水	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム チリコンカン アーモンドサラダ	パン くろまめきなこクリーム あかいんげんまめ でんぷん あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	トマト(かん) ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	664	27.3	27.7
						831	34.7	33.1
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さかなのみそがらめ ごもくスープ はくとうコンポート	★ごはん こむぎこ でんぷん さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ホキ みそ けいにく	しょうが にんじん ★こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ はくとうコンポート	600	24.3	17.3
						756	30.7	22.0
10	金	くろざとうパン ぎゅうにゅう バター じかがいものクリームに やさしいアーモンドいため	くろざとうパン バター ★じかがいも あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム しらすぼし	★たまねぎ グリンピース ★こまつな ☆キャベツ	648	22.2	28.1
						773	26.6	32.8
13	月	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ クリームヨーグルトバナナ	★ごはん ★じかがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリームヨーグルトバナナ	にんじん ★たまねぎ りんご グリンピース おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	640	17.5	19.6
						874	23.0	25.5
14	火	キャロットパン ぎゅうにゅう 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	キャロットパン りんごジャム じかがいも 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 ★ブロッコリー ★たまねぎ ☆キャベツ	659	22.6	27.9
						793	27.2	33.1
15	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのカラフルあまずあん チンゲンサイのスープ フルーツあんじん	★ごはん さとう でんぷん あぶら フルーツあんじん	☆ぎゅうにゅう ミートボール たまご	にんじん ピーマン ★たまねぎ ☆チンゲンサイ きくらげ	622	19.5	19.1
						763	23.9	23.4
16	木	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグのオニオンソース やさしいスープ	パン マーガリン ★じかがいも	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグ ベーコン	★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	633	26.1	26.2
						808	33.0	33.0

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材

【保護者の皆様へ】

- ※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。
- ※ 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。
- ※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。

～ みんなで食育をすすめましょう ～



日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
17	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう きりぼしだいこんとあつあげのうまにかきたまじる	★ごはん さんおんとう あぶら おわらふ だんぷん	☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぶたにく あつあげ たまご	にんじん きりぼしだいこん ★こまつな ★たまねぎ	631	28.2	20.1
						772	34.2	24.1
20	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのさっぱり じゃがいものきんぴら きぬさやのみそしる	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	しょうが きぬさや ★たまねぎ ☆キャベツ	661	28.5	22.9
						772	31.4	25.0
21	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ チキンソテー キャベツのマリネ ポタージュクレシー	パン はちみつ だんぷん あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	☆キャベツ にんじん ☆パセリ ★たまねぎ	655	31.0	22.7
						831	40.2	28.3
22	水	ひじきのまぜごはん ぎゅうにゅう つみいれじる おうとうコンポート	★ごはん さとう ごま あぶら こむぎこ	☆ぎゅうにゅう ベーコン ひじき さかなすりみ とうふ	★こまつな にんじん ★たまねぎ しろねぎ おうとうコンポート	565	19.5	16.6
						692	24.2	20.0
23	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう スライスチーズ やきビーフン ポークシューマイ にまめ	☆パン ビーフン あぶら きんときまめ さとう	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく てんぷら ポークシューマイ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ	592	26.6	21.4
						813	36.2	28.4
24	金	ごはん ぎゅうにゅう あまからレバーポテト とんこつはるさめスープ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー やきぶた	にんじん ☆チンゲンサイ ☆キャベツ ★たまねぎ しろねぎ きくらげ	650	25.2	23.2
						843	32.5	31.0
27	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう キャベツのコールスロー とうにゅうパンナコッタ	★ごはん こむぎこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ とうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ ☆キャベツ	616	16.9	19.1
						763	20.3	23.0
28	火	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ツナのカレーポテト ミネストローネ ヨーグルト	パン オレンジマーマレード ★じゃがいも さとう あぶら マカロニ あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン チーズパウダー ヨーグルト	★たまねぎ グリンピース にんじん トマト(かん) ピーマン ☆キャベツ	682	25.6	21.5
						844	31.8	26.3
29	水	さんしょくごはん ぎゅうにゅう ぼっかけじる アセロラゼリー	★ごはん さとう ごま あぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご きざみのり あぶらあげ	にんじん ★こまつな ごぼう しろねぎ いとこんにやく	606	22.6	19.0
						746	28.6	23.3
30	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム カレーうどん やさいソテー みかんゼリー	パン あまおういちごジャム うどん こむぎこ さとう あぶら マーガリン みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ピーマン ☆キャベツ	596	18.3	22.0
						763	23.4	27.7
31	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 こまつなとキャベツのナムル バナナ	★ごはん さとう だんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう あいびきにく だいず とうふ みそ	しょうが しろねぎ ★こまつな ☆キャベツ パナナ	670	27.3	21.5
						827	34.6	26.9

		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 μg RAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> 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	629 (620)	23.3 (20.2~31.0)	21.5 (13.8~20.7)	365 (330)	93 (48)	3.0 (3.0)	286 (200)	0.48 (0.40)	0.56 (0.40)	42 (25)	6.9 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	29.2 (25.7~39.5)	26.3 (17.6~26.3)	411 (430)	120 (114)	3.8 (4.5)	390 (300)	0.62 (0.50)	0.66 (0.60)	53 (35)	9.3 (7.0以上)	2.6 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	29.2 (25.7~39.5)	26.3 (17.6~26.3)	411 (340)	120 (124)	3.8 (4.0)	390 (310)	0.62 (0.50)	0.66 (0.60)	53 (35)	9.3 (7.5以上)	2.6 (2.5未満)



# “おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

今月は、「シェフの北キュー三ツ星献立」を紹介します。

## シェフの北キュー三ツ星献立

今月は、八幡西区の「田中華麺飯店」店主 田中賢一さんが考案した「肉団子のカラフル甘酢あん」が登場します。

子ども達に人気のある肉団子と、ピーマンやにんじん、たまねぎなどの野菜に手作りの甘酢あんをからめた彩りのよい一品です。

苦手な子どもが多いピーマンは、油で揚げることで苦味をやわらげ、食べやすくなるように工夫されています。また、照りを出すために、調理の最後に油を加える中華料理の技法の「化粧油」を取り入れ、本格的に仕上げられています。



## 肉団子のカラフル甘酢あん

【材料】 4人分

肉団子	120g
ピーマン	20g
揚げ油	適量
たまねぎ	60g
にんじん	40g
サラダ油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ3
しょうゆ(こいくち)	小さじ1/2
ソース	小さじ1
酢	大さじ1と2/3
でん粉	小さじ1弱
水	小さじ1弱
水	大さじ2強
サラダ油(化粧油)	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① ピーマンとたまねぎは2cm角切り、にんじんは3mmいちょう切りにする。
- ② 肉団子は、揚げ油でからっと揚げる。
- ③ ピーマンは、揚げ油でさっと揚げる。
- ④ Aの調味料、水を合わせて煮立たせ、水溶きでん粉でとろみをつけて取り上げる。
- ⑤ サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ⑥ ②③④を加えて混ぜる。
- ⑦ サラダ油(化粧油)を加えて混ぜ、完成。



※特別支援学校の給食では、子ども達の状況に合わせた内容に変更しています。



## 野菜を食べよう～野菜で朝ごはん～

野菜は、1日350を目標に食べることがよいとされています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。毎日積極的に野菜を摂り、健康な体で過ごしましょう。

生野菜は、両手にのる分量を一食分の目安に食べましょう。

加熱した野菜は、片手にのる分量を一食分の目安に食べましょう。



### 野菜たっぷりみそ汁



朝の忙しい時間は、火が通りにくいだいこんやにんじんの根菜類よりも、キャベツや小松菜、白菜などの葉物野菜を使うと調理時間を短くすることができます。

また、豆腐や油揚げなどの大豆製品や、わかめなどの海藻と一緒に入れると、さらにカルシウムやミネラルを摂ることができます。

野菜は旬のものを使うと、季節感が出て、その時期に必要な栄養素を効率よくとることができます。今の時期は、新キャベツや新たまねぎなどがおすすめです。

