



令和8年1月分特別支援学校給食献立表

1月は、正月にちなんだ献立を取り入れ、新年を迎えた喜びと1年の健康を願う風習を知らせます。
また、学校給食週間を通して、地域に昔から伝わる郷土料理を知らせます。



日	曜	普通食		そしゃく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
9	金	ツナとごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう くりきんとん ぞうに	★ごはん ☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ にんじん ごぼう しょうが さとう あぶら ごま さつまいも くり けいにく てんぶら ★かつおな ほししいたけ ☆はくさい おわらふ	なんばん ぎゅうにゅう ツナとごぼうのまぜごはん くりきんとん ぞうに	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ほたてのムース ごぼうのソース くりきんとん ぞうに
13	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポークピーンズ わかまつしおかぜキャベツの コールスロー ヨーグルト	パン ☆ぎゅうにゅう ミックスジャム ぶたにく チーズパウダー にんじん たまねぎ グリンピース あかいんげんまめ ★じやがいも あぶら ★キャベツ さとう ノンエッグマヨネーズ ヨーグルト	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポークピーンズ わかまつしおかぜキャベツの コールスロー ヨーグルト	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ミックスジャム(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) ポークピーンズ コールスロー ヨーグルト
14	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(かつおぶし) にくとじやがいものふくめに こうはくなます(ごまいり)	★ごはん ☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぎゅうにく にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにゃく ★じやがいも さんおんどう あぶら ★だいこん さとう ごま	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう(かつおぶし) にくとじやがいものふくめに こうはくなます(ごまいり)	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー くろまめ にくとじやがいものふくめに こうはくなます
15	木	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ホキのビザソースやき マカロニどうにゅうスープ	パン ☆ぎゅうにゅう ブルーベリージャム さかなきりみ(ホキ) クッキングチーズ みそ とうにゅう にんじん たまねぎ マカロニ ★じやがいも あぶら	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ホキのビザソースやき マカロニどうにゅうスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ しろみざかなのムース ケチャップソース とうにゅうスープ
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムいため キムチチゲ はくどうコンポート	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく ☆あおねぎ ★だいこん さとう あぶら ごまあぶら ぶたにく とうふ みそ にんじん ★こまつな ★キャベツ きくらげ しうが キムチ はるさめ はくどうコンポート	なんばん ぎゅうにゅう ヤンニョムいため キムチチゲ はくどうコンポート	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ヤンニョムいため チゲふうみそに はくどうコンポート
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ちくぜんに かぶとうまかろーまのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) あぶら タルタルソース けいにく にんじん さやいんげん ごぼう さといも さんおんどう あつあげ みそ ★おおばしゅんぎく ★かぶ ☆はくさい	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ちくぜんに かぶとうまかろーまのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いわしのムース マヨネーズソース ちくぜんに うまかろーまのみそしる
20	火	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム あいのしまさんわかめいり かやくうどん やさいのアーモンドいため バナナ	☆パン ☆ぎゅうにゅう ミルククリーム けいにく てんぶら ★わかめ たまねぎ ☆しろねぎ うどん にんじん ★こまつな ★キャベツ ローストアーモンド あぶら バナナ	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム あいのしまさんわかめいり かやくうどん やさいのアーモンドいため バナナ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー あんずジャム あいのしまさんわかめいり かやくうどん やさいのアーモンドいため バナナデザート
21	水	ごはん ぎゅうにゅう とりすき キャベツとにんじんのごまづあえ いちごヨーグルト	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく とうふ たまねぎ ☆はくさい ☆しろねぎ いとこんにゃく おわらふ さんおんどう あぶら にんじん ★キャベツ さとう ごま いちごヨーグルト	なんばん ぎゅうにゅう とりすき キャベツとにんじんのごまづあえ いちごヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー とりすき キャベツとにんじんのごまづあえ クリームヨーグルトバニラ

※【主 食】嚥下食Ⅰ・・・かゆ・パンがゆとも「栄養補助ゼリー」になります。

嚥下食Ⅱ・・・かゆのみ「栄養補助ゼリー」になります。

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材

【保護者の皆様へ】

※ はしとはしばしばよく洗い、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	普通食			そしゃく食		段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)				
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて
22	木	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム チキンのてりに キャベツソテー ^ト プロッコリーのチャウダー	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム けいにく さとう でんぶん ★キャベツ あぶら ベーコン だしふんにゅう にんじん ★プロッコリー たまねぎ ★じゃがいも マーガリン	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム チキンナゲットりやきソース キャベツソテー ^ト プロッコリーのチャウダー	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム(押・Ⅱ) りんごジャム(Ⅰ) とりのムース りやきソース キャベツソテー ^ト プロッコリーのチャウダー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト あまおういちごジャム(押・Ⅱ) りんごジャム(Ⅰ) とりのムース りやきソース キャベツソテー ^ト プロッコリーのチャウダー					
23	金	ごはん ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ あまからレバーポテト かきたまはるさめスープ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ とりレバー ★じゃがいも さとう あぶら たまご にんじん たまねぎ ★キャベツ はるさめ でんぶん	なんばん ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ レバーのあまからに フライドポテト かきたまはるさめスープ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト たいみそ レバームース ポテトとあまからソース かきたまスープ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト たいみそ レバームース ポテトとあまからソース かきたまスープ					
26	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード じゃがいもとけいにくのチーズやき ふゆやさいのポトフ ぶどうゼリー	くろざとうパン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード けいにく クッキングチーズ かぼすかじゅう ★じゃがいも オリーブあぶら にんじん フランクリントソーセージ ★プロッコリー ^ト たまねぎ ☆はくさい ★だいこん ぶどうゼリー	くろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード じゃがいものチーズやき ふゆやさいのポトフ ぶどうゼリー	くろざとうパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト オレンジマーマレード(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) とりのムース クリームソース やさいスープ グレープゼリー	くろざとうパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト オレンジマーマレード(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) とりのムース クリームソース やさいスープ グレープゼリー					
27	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき いもに こまつなのそくせきづけ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにく あぶらあげ にんじん ごぼう ☆しろねぎ さといも さんおんとう ★こまつな	なんばん ぎゅうにゅう さけのしおやき いもに こまつなのそくせきづけ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト さけのムース ぎんあん いもに こまつなのがえもの オレンジゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト さけのムース ぎんあん いもに こまつなのがえもの オレンジゼリー					
28	水	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チーズいリスクランブルエッグ <ケチャップ> まめとやさいのスープ	パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム たまご クッキングチーズ ★ほうれんそう あぶら ベーコン にんじん たまねぎ ★キャベツ あかいんげんまめ	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チーズいリスクランブルエッグ ケチャップソース ほうれんそうソテー ^ト まめとやさいのスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト りんごジャム ほうれんそうプリン まめとやさいのスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト りんごジャム ほうれんそうプリン まめとやさいのスープ					
29	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのじんだに いそかあえ だぶ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さば しょうが さんおんとう きざみのり ★キャベツ けいにく あつあげ にんじん ★かつおな ☆じいたけ おわらふ でんぶん	なんばん ぎゅうにゅう さばのじんだに いそかあえ だぶ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト いわしのムース みそあん いそかあえ だぶ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト いわしのムース みそあん いそかあえ だぶ					
30	金	だいこんカレー ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん ★だいこん たまねぎ りんご グリーンピース こむぎこ さとう あぶら マーガリン はっこうにゅう みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	なんばん ぎゅうにゅう だいこんカレー ^ト ヨーグルトサラダ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト だいこんカレー ^ト ヨーグルトサラダ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ^ト だいこんカレー ^ト ヨーグルトサラダ					

			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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	
月 平均	小倉総合(肢体部)・八幡西	普通食	小学部	532 (520)	20.9 (16.9~26.3)	17.7 (11.6~17.3)	329 (280)	69 (40)	2.5 (2.4)	219 (160)	0.38 (0.30)	0.51 (0.30)	22 (20)	4.2 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
		中等部	659 (660)	25.5 (21.5~33.0)	21.1 (14.7~22.0)	364 (360)	87 (96)	3.1 (3.6)	322 (240)	0.49 (0.40)	0.59 (0.50)	32 (28)	5.9 (5.6以上)	2.1 (2.0未満)	
		高等部	659 (660)	25.5 (21.5~33.0)	21.1 (14.7~22.0)	364 (290)	87 (104)	3.1 (3.2)	322 (250)	0.49 (0.40)	0.59 (0.50)	32 (28)	5.9 (6.0以上)	2.1 (2.0未満)	
		押しつぶし食	小学部	349 (350)	16.9 (15.8)	14.9 (15.5)	255 (-)	40 (-)	1.0 (-)	182 (-)	0.14 (-)	0.36 (-)	22 (-)	2.0 (-)	1.3 (-)
		中等部	448 (450)	20.9 (20.3)	19.3 (20.0)	293 (-)	53 (-)	1.3 (-)	251 (-)	0.18 (-)	0.44 (-)	27 (-)	2.8 (-)	1.8 (-)	
		嚥下食Ⅱ	349 (350)	16.9 (15.8)	15.8 (15.5)	299 (-)	43 (-)	1.4 (-)	184 (-)	0.20 (-)	0.43 (-)	25 (-)	2.0 (-)	1.2 (-)	
		嚥下食Ⅰ	300 (300)	14.5 (13.5)	12.7 (13.3)	275 (-)	36 (-)	1.5 (-)	143 (-)	0.20 (-)	0.38 (-)	25 (-)	1.5 (-)	0.9 (-)	

【公式】北九州市学校給食Instagram ゼひご覧ください!!

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関する情報を幅広く紹介しています。

いつも、たくさんの「いいね!」や、温かいコメントをありがとうございます。

ゼひ、フォローやをお願いします!



食べさせ方のポイント 一固体物編一

食べたいけれどうまく食べられない問題として、次のようなことがあります。

① 舌が出てきてしまう



舌が突出していると口唇を閉じる動きが弱くなり、食べにくくなります。

舌を出さないよう声をかけ、スプーンを使って舌をします。食べ物が口に入ったら口唇を介助し、口を閉じて取り込む練習をしましょう。

② 食べるときむせる



むせると苦しく、かなりのエネルギーを使います。また、いつもむせていると食べることが嫌になってしまいます。

食事の形態は合っているか、首の角度や姿勢はよいか、一口量や食べるスピードは適当か、一つ一つ確認しましょう。

③ 舌を出して飲み込む



逆嚥下といい、口を大きく開けて舌を突出させ、のどを広げて飲み込みます。これは習慣化しやすく、丸飲みになるか、むせる原因になってしまいます。

口唇を介助し、口を閉じて食べ物を飲み込む練習をしましょう。



④ 丸飲みしてしまう

十分に嚥まずに飲み込む状態です。食べ物を喉に詰まらせる危険性があります。

舌が左右に動いているか確認し、前後・上下であればそしゃくの時期ではありません。奥歯にのる大きな食べ物を歯の上に置き、嚥む練習を始めます。常に声をかけ、「嚥むこと」を意識付けましょう。

⑤ 口唇が閉じない

食べ物を取り込むとき、飲み込むときは口唇を閉じます。口唇が閉じなければ食べ物が口から出たり、飲み込むときに食べ物が気道に入ったりすることもあります。

食べ物をのせたスプーンを下唇に置き、上唇が降りてくるのを待ちます。必要に応じて上下唇を介助しましょう。

⑥ 食形態が合わない

食形態が口腔機能に合っていないければ、丸飲みになったり、口唇を閉じずに顎を上げて重力で送り込んで、むせる原因になったりします。

無理をして難しい形態のものを食べているお子さんを目にします。これでは練習になるどころか、誤った学習をしてしまいます。

口や舌、顎などの動きをよく観察し、その子に合った食形態で食べる練習をさせてあげましょう。

⑦ 食べる時の姿勢が合わない

首が反り返ったままではうまく食べられないため、ベッドのコントロールが重要になります。また、座位ではなく、少し斜めにすると食べやすいこともあります。

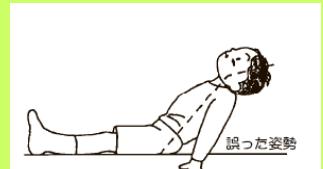


緊張を緩めるため、肩・ひじ・ひざ・足首を曲げて屈曲位にし、リラックスできる姿勢をとってあげましょう。



正しい姿勢

頭部はまっすぐかやや前屈になります。ごくんと飲み込むときは必ず前屈にします。後ろに反ると気道が開いて誤嚥しやすくなるため、注意が必要です。



送り込みや嚥下が厳しい場合は床に対する体幹角度を30度～45度位にし、重力を使うと比較的楽にごくんができます。