

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		そしやく食	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 てんぷら ★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 おちやゼリー はたてのムース 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 ポークビーンズ 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 ★じゃがいも 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 ポークビーンズ 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 おちやゼリー ミックスジャム(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) ポークビーンズ 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) にくとじゃがいものふくめに 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 いとこんにやく ★じゃがいも 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) にくとじゃがいものふくめに こうはくなます(ごまいり)	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー くろまめ にくとじゃがいものふくめに 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 ホキのピザソースやき マカロニとうにゅうスープ	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 ★じゃがいも あぶら	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ホキのピザソースやき マカロニとうにゅうスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ しろみぎかなのムース 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 はくとうコンポート	★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 しょうが キムチ はるさめ はくとうコンポート	なんばん ぎゅうにゅう ヤンニョムいため キムチチゲ はくとうコンポート	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ヤンニョムいため チゲぶどうみそに はくとうコンポート
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 ★おおばしゆんぎく ★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 おちやゼリー 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 てんぷら ★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 おちやゼリー 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ざあえ 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 いとこんにやく 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ざあえ いちごヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー とりすき キャベツとにんじんのごまざあえ クリームヨーグルトバナナ

※【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	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
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 ブ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 でんぷん ★キャベツ あぶら ベーコン だっしふんにゅう にんじん ★ブロッコリー 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 チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー ブ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 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 てりやきソース キャベツソテー ブ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 でんぷん	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 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 フランクフルトソーセージ ★ブロッコリー 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 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 さんおんどう ★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 さけのムース ぎんあん いもに こまつなのあえもの オレンジゼリー
28	水	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チーズいり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 チーズいり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 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 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 さんおんどう 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 ☆しいたけ おわらふ でんぷん	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 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 ヨーグルトサラダ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー だいこんカレー 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)
			中学部	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	段階食	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 (—)
			中高等部	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 ぜひご覧ください!!

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。
ぜひ、フォローをお願いします!



食べさせ方のポイント ―固形物編―

食べたいけれども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 食べるときにおせる



おせると苦しく、かなりのエネルギーを使います。また、いつもおせていると食べることが嫌になってしまうこともあります。

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、お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

十分に噛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。奥歯にのる大きさの食べ物を歯の上に置き、噛む練習を始めます。常に声をかけ、「噛むこと」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、お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。

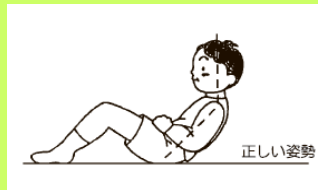
口や舌、顎などの動きをよく観察し、その子に合った食形態で食べる練習をさせてあげましょう。

⑦ 食べる時の姿勢が合わない

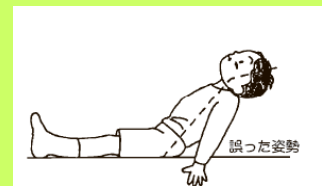
首が反り返ったままではうまく食べられないため、ベッドのコントロールが重要になります。また、座位ではなく、少し斜めにすると食べやすいこともあります。



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。



頭部はまっすぐかやや前屈にします。ごっく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っくができます。