

令和5年6月分特別支援学校給食献立表

6月は、蒸し暑い梅雨の時期に梅干しを取り入れ、先人の知恵を知らせます。また、歯と口の健康週間にちなんで、よくかんで食べる食品を取り入れています。



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	こんだて(そしゃく食)
			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	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ぶたにくたまごのいたためもの ワントンスープ	パン いちごジャム さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ウェーブワントン	☆ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ピーマン しょうが ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ きくらげ	570	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ミートボールのいたためもの スクランブルエッグ ワントンスープ
						733	
2	金	きたきゅうしゅうやさいいっぱいドライカレー ぎゅうにゅう ジャーマンポテト とうにゅうパンナコッタ お楽しみ献立	★ごはん でんぷん あぶら ★じゃがいも マーガリン とうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン	にんじん ★こまつな ★トマト ★たまねぎ しょうが	580	なんばん ぎゅうにゅう きたきゅうしゅうやさいいっぱいドライカレー ジャーマンポテト とうにゅうパンナコッタ
						717	
5	月	ひじきのまぜごはん ぎゅうにゅう かきたまじる ムース	★ごはん さとう ごま あぶら ふ、でんぷん ムース	☆ぎゅうにゅう ベーコン ひじき たまご	★こまつな にんじん ★たまねぎ	586	なんばん ぎゅうにゅう ひじきのまぜごはん かきたまじる こまつなとベーコンのソテー ムース
						714	
6	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム じゃがいものインドふうにあいのしまさんわかめととうふのスープ チーズ	パン ミックスジャム ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ、★わかめ チーズ	にんじん ピーマン しょうが ★たまねぎ しろねぎ	695	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ミートボールのインドふう フライドポテト あいのしまさんわかめととうふのスープ チーズ
						889	
7	水	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうとけいにくのいたために キャベツのみそする ヨーグルト 歯と口の健康週間献立	★ごはん さとう あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ みそ ヨーグルト	ごぼう いとこんやく にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	633	なんばん ぎゅうにゅう ごぼうとミートボールのいたために キャベツのみそする ヨーグルト
						780	
8	木	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ポークビーンズ ゆでやさいサラダ	パン くろまめきなこクリーム あかいんげんまめ ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく チーズパウダー	にんじん ★たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ	624	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ポークビーンズ ゆでやさいサラダ
						786	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいたために うちこみじる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう うどん	☆ぎゅうにゅう てんぷら ししゃもフライ(こもち) ひじき けいにく あぶらあげ みそ	にんじん ☆キャベツ ほしいたけ しろねぎ	641	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいたために うちこみじる
						823	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう きりぼしだいこんのふくめに しおぶたじる	★ごはん さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう けいにく ぶたにく	にんじん きりぼしだいこん ごぼう ☆キャベツ しろねぎ	565	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう じゃがいものふくめに しおぶたじる
						690	
13	火	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム しろみぎかなのフライ やさしいソテー ポテトスープ	パン ミルククリーム あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキフライ だっしふんにゅう	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	717	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム しろみぎかなのフライ やさしいソテー ポテトスープ
						870	
14	水	ビーンズカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん あかいんげんまめ ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん ★たまねぎ りんご ほしぶどう みかん(かん) おうとう(かん)	628	なんばん ぎゅうにゅう ビーンズカレーライス ミックスフルーツ
						805	

★＝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	こんだて(そしゃく食)
			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のえるもとになるもの		
15	木	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ハンバーグのトマトソース チャウダー	パン ココアクリーム さとう オリーブあぶら ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	★トマト トマト(かん) にんじん ★たまねぎ グリーンピース	665	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ハンバーグのトマトソース チャウダー
						851	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツとツナのいためもの バナナ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご まぐろあぶらづけ	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ バナナ	695	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに キャベツとツナのいためもの バナナ
						876	
19	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに かぼちゃのふくめに じゃがいものみそしる	★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう いわし あつあげ みそ	ばいにく しょうが かぼちゃ ★こまつな ★たまねぎ	572	なんばん ぎゅうにゅう いわしのうめに かぼちゃのふくめに じゃがいものみそしる
						689	
20	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう はちみつ ツナソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため	キャロットパン はちみつ スパゲッティ さとう でんぷん あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	にんじん ★たまねぎ ☆セロリー グリーンピース ★こまつな ☆キャベツ	564	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう はちみつ ツナソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため
						798	
21	水	こまつなとトマトのピザライス ぎゅうにゅう やさいスープ クリームヨーグルトバナナ	小学生レシピコンクール献立 ★ごはん さとう あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく クッキングチーズ クリームヨーグルトバナナ	★こまつな ★トマト トマト(かん) バジル ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	584	なんばん ぎゅうにゅう こまつなとトマトのピザライス やさいスープ クリームヨーグルトバナナ
						718	
22	木	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム ぶたのかくにうどん にんじんシリシリ パインゼリー	くろざとうパン りんごジャム うどん くろざとう ごま あぶら パインゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろスープに	にんじん ★たまねぎ しろねぎ	667	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム ぶたのかくにうどん にんじんシリシリ パインゼリー
						897	
23	金	ごはん ぎゅうにゅう ひきにくととうふのもの ナムル ぶどうゼリー	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら ぶどうゼリー	☆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 しろねぎ ☆キャベツ	611	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールととうふのもの ナムル ぶどうゼリー
						765	
26	月	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう にまめ あげギョーザ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら きんときまめ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ギョーザ	にんじん ☆チンゲンサイ しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ	661	なんばん ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり にまめ あげギョーザぎんあん
						854	
27	火	パン ぎゅうにゅう マーガリン レバーのバーベキューソース あおのりキャベツ ミネストローネ	パン マーガリン さとう あぶら マカロニ あかいんげんまめ ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう とりレバー あおのり ベーコン チーズパウダー	りんご かぼすかじゅう ☆キャベツ トマト(かん) ★たまねぎ グリーンピース	661	パン ぎゅうにゅう マーガリン レバーのバーベキューソース あおのりキャベツ ミネストローネ
						862	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに キャベツとこまつなのじゃこいため バナナ 野菜の日献立	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ、しらすぼし	にんじん ほうれんそう しょうが ★たまねぎ きくらげ ★こまつな ☆キャベツ バナナ	630	なんばん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに キャベツとこまつなのじゃこいため バナナ
						783	
29	木	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ツナじゃがいも なつやさいスープ	パン ★じゃがいも あぶら あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ まぐろあぶらづけ ベーコン	グリーンピース トマト(かん) にんじん ★たまねぎ とうがん	552	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ツナじゃがいも なつやさいスープ
						712	
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが キャベツとにんじんのごまずあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん さやいんげん しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ	555	なんばん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが キャベツとにんじんのごまずあえ
						699	

		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	621 (620)	23.7 (20.2~31.0)	20.9 (13.8~20.7)	364 (330)	96 (48)	2.8 (3.0)	282 (200)	0.49 (0.40)	0.54 (0.40)	30 (25)	6.8 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	30.1 (25.7~39.5)	25.7 (17.6~26.3)	408 (430)	126 (114)	3.6 (4.5)	395 (300)	0.63 (0.50)	0.64 (0.60)	41 (35)	9.6 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	30.1 (25.7~39.5)	25.7 (17.6~26.3)	408 (340)	126 (124)	3.6 (4.0)	395 (310)	0.63 (0.50)	0.64 (0.60)	41 (35)	9.6 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

給食ができるまでの紹介 ～献立作成編



北九州市は、市内統一で給食を実施しているため、小学校の栄養教諭がグループで一カ月分ずつ献立を作成しています。栄養面や調理の作業面、衛生面、金額面など、様々な条件に納まるように何度も修正を行いながら、子ども達に喜んで食べてもらえる献立作りに努めています。

衛生的に調理できるように、卵を使った献立の組み合わせは気を付けた方がいいね。



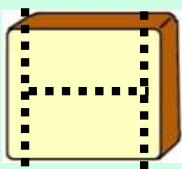
6月は旬の「ごぼう」を使って歯と口の健康週間献立にしましょう。

お楽しみ献立は、子ども達に人気の「ドライカレー」がいいね。

特別支援学校では、小学校の献立をベースに、毎月、各学校の栄養教諭が学校種ごとに集まって献立作成を行っています。特に、子ども達の飲み込みや噛む力など、食べる機能に配慮しながら、より細かく検討を行い、子ども達が無理なく安全に食べることができるよう努めています。

そしゃく食(パン)

主食がパンのときは、噛み取りの練習をパンで行うため、給食室で下の絵のように切っています。



両サイドの耳を切り、横2等分に切っています。1～4年生は食べやすさを考慮し、厚みを半分にしてあります。

前歯を使って自分でパンを噛み取ることで、「食べ物の硬さ」を覚えます。パンを手で引きちぎったり、押し込んだりせず、歯(あご)の力で噛み取ることが大切です。この練習を繰り返すことで自分の一口量を学習します。

パンのときは、必ずジャムやマーガリンなどをつけ、パサつきを抑え、口の中でまとまりやすくしています。

レシピコンクール入賞献立

小松菜とトマトのピザライス

はしもと ゆうすけ

昨年度 折尾東小学校(6年) 橋本 悠佑さん 考案

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

ご飯	880g	A	トマトケチャップ	大きじ1と1/3
鶏ひき肉	80g		コンソメスープのもと	小さじ1
ガーリックパウダー	少々		砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1		乾燥バジル	少々
たまねぎ	200g		チーズ	30g
小松菜	40g		塩・こしょう	少々
トマト	160g			

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切り、トマトは2cm角切り、チーズは5mm角切りにする。
- ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、トマトを入れ、炒める。
- ④ Aで調味し、小松菜を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ バジル、チーズを入れ、混ぜる。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや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。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。