

令和5年7月分特別支援学校給食献立表

7月は、夏バテを予防し、暑さをのりきるため、食欲増進に効果のある香辛料や酢を使った献立を取り入れています。
また、体を冷やすす働きのある夏野菜を取り入れています。



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
3 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいのちゅうかいため ヨーグルト	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず どうふ みそ しょうが しろねぎ さとう でんぷん あぶら にんじん キャベツ ごま ごまあぶら ヨーグルト	なんぼん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいのちゅうかいため ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー マーボーどうふ やさいのちゅうかいため バニラムース
4 火	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 かぼちゃのポタージュ みかんシャーベット	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 どうにゅう だっしふんにゅう ★かぼちゃ ★たまねぎ マーガリン みかんシャーベット	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 かぼちゃのポタージュ みかんシャーベット	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) アプリコットジャム(Ⅱ・Ⅰ) とりのムース てりやきソース キャベツソテー どうにゅうのパンクンスープ
5 水	ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくスープ アセロラゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう しめどうふ まぐろあぶらづけ たまご にんじん ☆にがうり あぶら もずく しろねぎ ★たまねぎ アセロラゼリー	たまごのなんぼん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくスープ アセロラゼリー	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー ゴーヤチャンプルー もずくスープ いとよりだい アセロラゼリー
6 木	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム キャベツとりひきにくのカレーふうみいため フライドポテト ミネストローネ	パン ☆ぎゅうにゅう ココアクリーム とりひきにく にんじん しょうが ★たまねぎ キャベツ さとう でんぷん あぶら ★じゃがいも ベーコン ★トマト トマト(かん) グリンピース マカロニ あかいんげんまめ	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム キャベツとミートボールのカレーふうみいため フライドポテト ミネストローネ	パンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー ココアクリーム キャベツととりのカレーふうみいため マッシュポテト ミネストローネ
7 金	ちらしずし ぎゅうにゅう そうめんじる たなばたゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご きざみのり にんじん いとこんにやく ほししいたけ さとう あぶら ☆あおねぎ ★たまねぎ そうめん ふ たなばたゼリー	なんぼん ぎゅうにゅう ちらしずし そうめんじる たなばたゼリー	たまごのすしがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー ちらしずし そうめんじる たなばたゼリー
10 月	やさいカレーライス ぎゅうにゅう はくどう(かん) クリームヨーグルトバニラ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★かぼちゃ ★トマト ピーマン しょうが ★たまねぎ こむぎこ あぶら マーガリン はくどう(かん) クリームヨーグルトバニラ	なんぼん ぎゅうにゅう やさいカレーライス はくどう(かん) クリームヨーグルトバニラ	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー やさいカレー はくどう クリームヨーグルトバニラ
11 火	ちいさいパン ぎゅうにゅう はちみつ なすのミートソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため おうとうコンポート	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ ぶたひきにく チーズパウダー にんじん ★たまねぎ★なす グリンピース スパゲッティ さとう あぶら しらすぼし ★こまつな キャベツ ローストアーモンド おうとうコンポート	ちいさいパン ぎゅうにゅう はちみつ なすのミートソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため おうとうコンポート	パンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー はちみつ なすのミートソーススパゲッティ キャベツとこまつなのソテー おうとうコンポート
12 水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ あつあげのみそしる ぶどうゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ホキ にんじん ピーマン ★たまねぎ でんぷん こむぎこ さとう あぶら あつあげ みそ ★こまつな ★じゃがいも ぶどうゼリー	なんぼん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ どうふのみそしる ぶどうゼリー	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー しろみぎかなのムース じゃがいものみそしる グレープゼリー
13 木	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム ツナのカレーポテト ベーコンいりどうにゅうスープ かたぬきチーズ	くろざとうパン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム まぐろあぶらづけ ★たまねぎ グリンピース ★じゃがいも さとう あぶら ベーコン みそ どうにゅう にんじん キャベツ チーズ	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム ツナのカレーポテト ベーコンいりどうにゅうスープ かたぬきチーズ	くろざとうパンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー りんごジャム カレーポテト どうにゅうスープ ほたてのクリームにこごり

※【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】

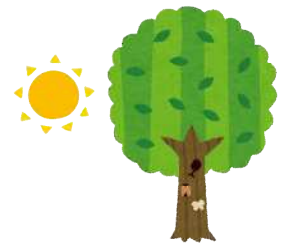
- ※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。
- ※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。
- ※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。

～ 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
14	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう にくとじゃがいものふくめに キャベツのごまずいため	★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 ★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 キャベツ さとう ごま	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう にくとじゃがいものふくめに キャベツのごまずいため	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー くるまめ にくとじゃがいものふくめに キャベツのごまずあえ
18	火	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト レバーのチリソース やさいスープ	パン ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト とりレバー ★たまねぎ しろねぎ しょうが さとう あぶら にんじん キャベツ ★じゃがいも	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト レバーのチリソース やさいスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー チョコアンドホワイト レバー・ムース チリソース やさいスープ
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのさっぱり キャベツのしょうがいため かきたまじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さば さんおんどう キャベツ しょうが あぶら たまご にんじん ★こまつな ★たまねぎ ふ でんぷん	なんばん ぎゅうにゅう さばのさっぱり キャベツのしょうがいため かきたまじる	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 キャベツのいためもの かきたまじる

月平均	小倉総合(肢体部)・八幡西	普通食	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
			kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	
月平均	小倉総合(肢体部)・八幡西	普通食													
		小学部	537 (520)	20.4 (16.9~26.3)	17.2 (11.6~17.3)	334 (280)	79 (40)	2.4 (2.4)	237 (160)	0.39 (0.30)	0.52 (0.30)	29 (20)	4.3 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)	
		中学部	661 (660)	25.2 (21.5~33.0)	20.6 (14.7~22.0)	363 (360)	103 (96)	3.1 (3.6)	347 (240)	0.50 (0.40)	0.60 (0.50)	37 (28)	6.1 (5.6以上)	2.1 (2.0未満)	
		高等部	661 (660)	25.2 (21.5~33.0)	20.6 (14.7~22.0)	363 (290)	103 (104)	3.1 (3.2)	347 (250)	0.50 (0.40)	0.60 (0.50)	37 (28)	6.1 (6.0以上)	2.1 (2.0未満)	
		押しつぶし食	小学部	358 (350)	16.5 (15.8)	15.6 (15.5)	236 (-)	42 (-)	1.2 (-)	148 (-)	0.15 (-)	0.36 (-)	32 (-)	2.6 (-)	1.3 (-)
		中高等部	452 (450)	20.3 (20.3)	19.7 (20.0)	270 (-)	56 (-)	1.6 (-)	205 (-)	0.20 (-)	0.43 (-)	36 (-)	3.5 (-)	1.8 (-)	
		嚥下食Ⅱ	357 (350)	16.7 (15.8)	16.2 (15.5)	291 (-)	44 (-)	1.6 (-)	159 (-)	0.21 (-)	0.42 (-)	38 (-)	2.6 (-)	1.2 (-)	
		嚥下食Ⅰ	310 (300)	14.4 (13.5)	13.2 (13.3)	270 (-)	38 (-)	1.8 (-)	128 (-)	0.21 (-)	0.37 (-)	39 (-)	2.0 (-)	0.8 (-)	

子どもの栄養とケア



学校ではこんな配慮をしています

*食事の量は・・・

その日の体調やお子さんの状態を考慮して食事の量を決めています。

*食事の内容は・・・

無理なく安全に、そしておいしく食べることができる工夫をし、お子さんにふさわしい食事を選んでいきます。

*栄養状態はどうですか

食事の摂取量が不足すると、栄養状態が悪くなり、抵抗力が落ちてきて、健康状態が損なわれます。

やせているお子さんや食事の量が進まないお子さんは気を付けましょう。

☆積極的に栄養を補給しよう



「栄養補助食品」でしっかり栄養をとる。

*水分は十分摂れていますか

水はからだを構成する成分の60%以上を占め、私たちのからだに欠かせないものです。

水分は食べ物の代謝に大きく関わり、脱水状態になると栄養状態が良好に保てなくなってしまいます。また、体温を調整したり、呼吸を整えたり、便秘を防ぐ役目も果たしています。

☆積極的に水分を補給しよう



牛乳やお茶を食べやすいゼリーでとる。

*便秘をしていませんか

便秘をしているお子さんが多く見られます。十分に水分をとるほか、しっかりと野菜を食べましょう。

油の不足や睡眠不足も便秘の原因になるので注意しましょう。また、日中はからだを動かして腸を刺激し、便秘を防ぎましょう。



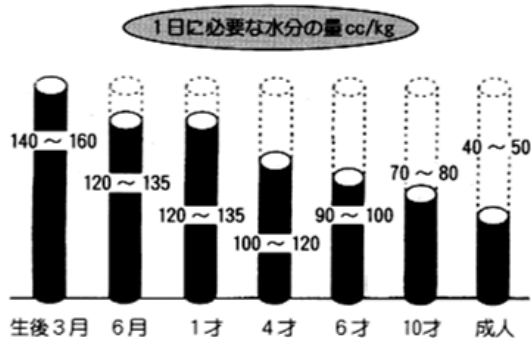
適度に油脂を使う。



お茶や汁物にはとろみをつけて確実にとる。

1日に必要な水分はどのくらいでしょう

水の必要量は、一般的に食事から1リットル、飲み水として1.1リットル、生体内で代謝の結果つくられる水分が0.3リットルで、合計2.4リットル前後とされています。



ひとくちメモ

とろみのつけ方

水分にとろみをつけると食べやすくなりますが、どのくらいのとろみ具合がよいのでしょうか。多少の個人差はありますが、スプーンですくって落とした時、軽く糸を引く程度が適切です。

サラサラしすぎると誤嚥しやすくなります。逆に硬すぎると、べたついて送り込みにくくなり、口や喉に残ってしまうので注意しましょう。

