



令和6年1月分特別支援学校給食献立表



北九州市教育委員会
(門司総合 小倉北 小倉南 小池 八幡特別支援学校)

1月は、新年を迎えた喜びと1年の健康を願い、正月にちなんだ料理を取り入れます。
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。



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		
10	水	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ 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 ベーコンいりとうにゅうスープ	パン さとう でんぷん あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ とりひきにく ベーコン みそ とうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ ★キャベツ ★だいこん	623	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ 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 ベーコンいりとうにゅうスープ
						813	
11	木	ツナとごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう ぞうに くりきんとん 行事食 鏡開き	★ごはん さとう あぶら ごま おわらふ さつまいも くり	☆ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ けいにく てんぷら	にんじん ごぼう しょうが ★おぼしゆんぎく ☆しいたけ ☆はくさい	608	なんばん ぎゅうにゅう ツナとごぼうのまぜごはん ぞうに くりきんとん
						772	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものふくめに こうはくなます バナナ	★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 たまねぎ いとこんにやく ★だいこん バナナ	637	なんばん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものふくめに こうはくなます バナナ
						792	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう どうふいりちゅうかふうに やさいのオイスターソースいため クリームヨーグルトバナナ 歯によい献立	★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 どうふ クリームヨーグルトバナナ	にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ きくらげ ★キャベツ	629	なんばん ぎゅうにゅう どうふいりちゅうかふうに やさいのオイスターソースいため クリームヨーグルトバナナ
						780	
16	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいがずクリーム しろみざかなのフライ キャベツソテー やさいスープ	パン チョコだいがずクリーム あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン	★キャベツ にんじん たまねぎ ☆はくさい	620	パン ぎゅうにゅう チョコだいがずクリーム しろみざかなのフライ キャベツソテー やさいスープ
						758	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう だいこんのべっこうに かつおなのみそしる	★ごはん さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あつあげ みそ	★だいこん ★かつおな たまねぎ	592	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう だいこんのべっこうに かつおなのみそしる
						727	
18	木	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム にこみうどん やさいのアーモンドいため とうにゅうバナナコッタ お楽しみ献立	キャロットパン りんごジャム うどん ローストアーモンド あぶら とうにゅうバナナコッタ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ みそ しらすぼし	にんじん たまねぎ ☆はくさい しろねぎ ★こまつな ★キャベツ	577	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム にこみうどん やさいのアーモンドいため とうにゅうバナナコッタ
						763	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのホイルやき はくさいのゆずかあえ だぶ 食育の日 和食献立	★ごはん おわらふ でんぷん	☆ぎゅうにゅう さばのホイルやき かつおぶし けいにく あつあげ	☆はくさい ゆずかじゅう にんじん ★かつおな ほしいたけ	640	なんばん ぎゅうにゅう さばのホイルやき はくさいのゆずかあえ だぶ
						806	

★＝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きとどのえるもとになるもの		
22	月	ごはん ぎゅうにゅう えいようまんてん!こまつなひじきのために(ごまいり) ししやもフライタルタルソース ちゅうかスープ	★ごはん さんおんどう ごまあぶら ごまあぶらタルタルソース	☆ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすばし ひじき ししやもフライ(こもち)ぶたにく	にんじん ★こまつな たまねぎ ☆はくさい きくらげ	599	なんばん ぎゅうにゅう えいようまんてん!こまつなひじきのために(ごまいり)
						761	ししやもフライタルタルソース ちゅうかスープ
23	火	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト じゃがいもとソーセージのマスタードいため にくだんごとたまごのスープ ぶどうゼリー	パン チョコアンドホワイト ★じゃがいも あぶらドレッシング でんぶんぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ミートボール たまご	たまねぎ にんじん ☆チンゲンサイ	671	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト
						841	じゃがいもとソーセージのマスタードいため にくだんごとたまごのスープ ぶどうゼリー
24	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのぬかみそだき おおばしゆんぎく & キャベツのごまあえ あいのしまさんわかめのみそしる	★ごはん さんおんどう さとうごま ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう いわしあつあげ みそ ★わかめ	★おおばしゆんぎく ★キャベツ ★かつおな たまねぎ	613	なんばん ぎゅうにゅう いわしのぬかみそだき
						727	おおばしゆんぎく & キャベツのごまあえ あいのしまさんわかめのみそしる
25	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レバーのオーロラソース ブロッコリー 【新】だいごんのとろーりスープ	パン ミックスジャム さとうあぶら でんぶん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバーぶたひきにく	にんじん ★ブロッコリーしょうが ★だいごん たまねぎほしいたけ	646	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム
						840	レバーのオーロラソース ブロッコリー だいごんのとろーりスープ
26	金	だいごんカレー ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん こむぎ さとうあぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにくはっこうにゅう	にんじん ★だいごん たまねぎりんご グリンピースおうとう(かん) みかん(かん)	597	なんばん ぎゅうにゅう だいごんカレー
						758	ヨーグルトサラダ
29	月	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう はちみつ ホワイトシチュー 【新】キャロットラペ	☆パン はちみつ ★じゃがいもこむぎこ あぶら マーガリン さとう ローストアーモンド オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにくだっしふんにゅう シュレットチーズ	にんじん ★ブロッコリー たまねぎあまなつかん(かん)	655	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう はちみつ
						841	ホワイトシチュー キャロットラペ
30	火	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ だいごんとぶたにくのごまみそにむらくもじる みかん	★ごはん さんおんどうあぶら ごま ごまあぶらでんぶん	☆ぎゅうにゅう さけふりかけぶたにく みそ けいにくたまご	あおねぎ ★だいごん にんじん★ほうれんそう たまねぎ ☆みかん	623	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ
						773	だいごんとミートボールのごまみそにむらくもじる みかん(シロップづけ)
31	水	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ポークビーンズ 【新】わかまつおかぜキャベツのコールスロー はくどうコンポート	パン いちごジャムあかいんげんまめ ★じゃがいもあぶら さとう ドレッシング	☆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 グリンピース ★キャベツはくどうコンポート	638	パン ぎゅうにゅう いちごジャム
						820	ポークビーンズ わかまつおかぜキャベツのコールスロー はくどうコンポート

	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 (給食の基準量)	小学部	623 (620)	23.5 (20.2-31.0)	21.1 (13.8-20.7)	368 (330)	92 (48)	2.8 (3.0)	328 (200)	0.49 (0.40)	0.56 (0.40)	33 (25)	6.3 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	29.6 (25.7-39.5)	26.0 (17.6-26.3)	417 (430)	118 (114)	3.7 (4.5)	461 (300)	0.64 (0.50)	0.66 (0.60)	46 (35)	8.9 (7.0以上)	2.7 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	29.6 (25.7-39.5)	26.0 (17.6-26.3)	417 (340)	118 (124)	3.7 (4.0)	461 (310)	0.64 (0.50)	0.66 (0.60)	46 (35)	8.9 (7.5以上)	2.7 (2.5未満)





給食ができるまでの紹介 ～ 調理編 ～

人気の献立「カレーライス」ができるまでを紹介します。



野菜は流水で3回洗い、汚れや異物を取り除きます。



できあがり♪



学年にあった量を計量、食缶に注ぎ分けます。



献立に合わせて食材を切りそろえます。



小麦粉をから炒りし、ルーを作ります。



十分に加熱されているか確認します。

1月24～30日は学校給食週間です
～ 北九州市の給食の移り変わり ～

昭和17年ごろ

みそ汁のみの給食が始まる



週5日制の完全給食の開始

昭和26年



脱脂粉乳から牛乳へ

昭和46年



主食がパンだった給食に米飯が加わる

昭和57年



昭和62年ごろ

手作りのルーやだしを使った給食へ



平成20年ごろ

アルマイトからPEN食器へ



現在の給食



バラエティ豊かな給食を提供しています。

- ・地場産物の活用
- ・児童生徒考案の献立
- ・郷土料理や行事食 など

レシピコンクール入賞献立



だいこんのとろーりスープ

にしやま さくら

昨年度 戸畑中央小学校(6年) 西山 咲良さん 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

豚ひき肉	60g	しょうゆ(こいくち)	小さじ2/3
しょうが	少々	鶏がらスープのもと	小さじ3
サラダ油	小さじ1/2	〈水溶き片栗粉〉	
たまねぎ	80g	片栗粉	小さじ1
にんじん	40g	水	小さじ2
だいこん	160g	ごま油	少々
干しいたけ	2g	水	440ml
		塩・洋こしょう	少々

【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、だいこんは短冊切りに切る。干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、豚ひき肉を炒める。
- ③ 湯を入れ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこんを入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、鶏がらスープのもとを入れ、調味し、煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ ごま油を加えて混ぜる。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

そしゃく食(噛み取りサイズ)

そしゃく食は、献立によって『噛み取りサイズ』という大きな切り方をします。一口では食べられない大きさにすることで、前歯で食材を噛み取って、「自分に適した一口量」を学びます。また、一口目を前歯で噛むことで、二口目以降の奥歯でのそしゃくを促します。

今が旬のだいこんは、1cmの半月切りにし、噛み取り練習として活用しています。

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。

北九州市学校給食レシピ集 [検索](#)

だいこんのべっこう煮

