



# 令和6年1月分特別支援学校給食献立表



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	たんぱく質 g	脂質 g
			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の	おもにからだのちようしをととのえるもの			
10	水	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン キャベツと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 はちみつマーガリン さとう でんぷん あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう 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	660	22.9	28.0
						832	28.6	34.6
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	★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 ★かつおな ☆しいたけ ☆はくさい	639	23.4	15.3
						808	29.8	18.2
12	金	ごはん ぎゅうにゅう にくとじゃがいものふくめに こうはくなます あまおういちごゼリー	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま あまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう 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 ★だいこん	641	18.3	18.2
						796	22.4	22.4
15	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに やさしいオイスターソースいため ヨーグルト	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう あいびきにく とうふ しらすぼし ヨーグルト	にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ きくらげ ★キャベツ	662	26.8	21.2
						813	33.5	26.0
16	火	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト しろみぎかなのフライ キャベツソテー やさしいスープ	パン チョコアンドホワイト 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	646	23.1	25.9
						788	27.6	30.7
17	水	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのべっこうに なっとう かぶのみそしる	★ごはん さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし あつあげ みそ	★だいこん ★かつおな ★かぶ	597	24.9	17.5
						725	29.4	20.3
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 <span style="background-color: #ffc0cb; padding: 2px;">お楽しみ献立</span> にくうどん やさしいアーモンドいため おうとうコンポート	キャロットパン りんごジャム うどん さとう ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすぼし	しろねぎ たまねぎ ★こまつな ★キャベツ おうとうコンポート	646	21.8	26.5
						854	28.1	34.8
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さんまのみぞれに はくさいのゆずかあえ だぶ	★ごはん おわらふ でんぷん	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さんまのみぞれに 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 ☆しいたけ	594	26.1	20.2
						805	36.8	29.4

★＝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	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
22	月	ひじきのまぜごはん ぎゅうにゅう ポークシューマイ ちゅうかスープ	★ごはん さとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン ひじき しらすばし ポークシューマイ ぶたにく	★こまつな にんじん たまねぎ ☆はくさい きくらげ	548	19.4	17.3
						716	25.8	22.7
23	火	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム レバーのオーロラソース だいこんのどろりスープ ブロッコリー	パン いちじくジャム 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 あいびきにく	にんじん しょうが ★だいこん たまねぎ ☆しいたけ ★ブロッコリー	651	30.3	26.7
						828	38.9	34.1
24	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのぬかみそだき おおばしゆんぎくとキャベツのごまあえ あいのしまさんわかめのみそしる みかんゼリー	★ごはん さんおんとう さとう ごま ★じゃがいも みかんゼリー	☆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	657	25.9	19.8
						767	29.1	21.5
25	木	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ じゃがいもとソーセージのマスタードいため ブロッコリーのスープ ぶどうゼリー	パン ★じゃがいも あぶら ドレッシング ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ フランクフルトソーセージ ベーコン	たまねぎ にんじん ★ブロッコリー	598	21.6	24.1
						759	26.9	30.6
26	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 こむぎこ さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく はっこうにゅう	にんじん ★だいこん たまねぎ りんご グリンピース おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	566	15.3	17.2
						728	18.6	22.0
29	月	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ホワイトシチュー キャロットラペ りんごゼリー	☆パン オレンジマーマレード ★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 りんごゼリー	☆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)	691	24.3	23.8
						873	30.7	30.1
30	火	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ だいこんとぶたにくのごまみそに むらくもじる みかん	★ごはん さんおんとう 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 ★だいこん にんじん ★ほうれんそう たまねぎ ☆みかん	627	24.2	18.2
						773	30.0	22.1
31	水	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム 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 はくどうコンポート	パン あまおういちごジャム 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	645	23.4	20.1
						808	29.6	24.8

		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 μg RAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> 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	629 (620)	23.2 (20.2~31.0)	21.3 (13.8~20.7)	364 (330)	87 (48)	2.9 (3.0)	334 (200)	0.49 (0.40)	0.56 (0.40)	45 (25)	6.5 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	792 (790)	29.1 (25.7~39.5)	26.5 (17.6~26.3)	409 (430)	112 (114)	3.7 (4.5)	455 (300)	0.63 (0.50)	0.65 (0.60)	57 (35)	8.8 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	792 (790)	29.1 (25.7~39.5)	26.5 (17.6~26.3)	409 (340)	112 (124)	3.7 (4.0)	455 (310)	0.63 (0.50)	0.65 (0.60)	57 (35)	8.8 (7.5以上)	2.8 (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。

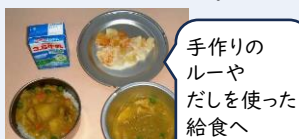
1月24～30日は学校給食週間です  
～ 北九州市の給食の移り変わり ～

昭和17年ごろ

みそ汁のみの給食が始まる



昭和62年ごろ



手作りのルーやだしを使った給食へ

昭和26年

週5日制の完全給食の開始



平成20年ごろ

アルマイトからPEN食器へ



昭和46年

脱脂粉乳から牛乳へ



現在の給食



バラエティ豊かな給食を提供しています。

昭和57年

主食がパンだった給食に米飯が加わる



・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	180g	ごま油	少々
みずな	50g	水	440ml
干しいたけ	2g	塩・洋しょう	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、みずなは3cm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、みずなを加えて煮る。
- ⑥ ごま油を加えて混ぜる。
- ⑦ 塩、洋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。