



令和6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、梅干しを使った献立を取り入れ、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になるもの	おもにからだのちようしをととのえるものになるもの			
3	月	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 ポテリヨネーズ とうにゅうパンナコッタ	★ごはん でんぶん 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 とりひきにく	にんじん ★こまつな ★トマト ★たまねぎ しょうが	579	17.7	14.2
						711	21.3	16.4
4	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム じゃがいものインドふうにあいのしまさんわかめとうふのスープ	パン あまおういちごジャム ★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	にんじん ピーマン しょうが ★たまねぎ しろねぎ	593	20.8	22.1
						746	26.0	27.6
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうとぎゅうにくのいためにキャベツのみそしる ヨーグルト	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ みそ ヨーグルト	ごぼう いとこんやく ★こまつな ☆キャベツ	643	22.3	19.7
						787	26.9	24.1
6	木	キャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム なつやさいたっぷりキタウーユードレッシングキャベツ	キャロットパン りんごジャム あかいんげんまめ さとう オリーブあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン	かぼちゃ ★トマト トマト(かん) ★こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ みかん(シロップづけ)	622	19.1	26.8
						744	22.2	31.5
7	金	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう とうふのうまに ムース	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら とうふ	にんじん チンゲンサイ しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ しろねぎ さやいんげん	640	24.0	19.6
						777	29.7	22.7
10	月	ごはん ぎゅうにゅう かいかに キャベツとにんじんのごまぜりー ぶどうゼリー	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく しめどうぶ、たまご	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	654	23.4	21.9
						814	29.3	27.5
11	火	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ハンバーグのトマトソース チャウダー	パン オレンジマーマレード さとう オリーブあぶら ★じゃがいも しろはなまめ しろいんげんまめ マーガリン	☆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	683	28.9	25.4
						865	36.3	31.7
12	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ しろみざかなのフライ ゆでやさいサラダごまふうみ じゃがいものみそしる	★ごはん あぶら ごま ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ホキフライ あつあげ みそ	にんじん キャベツ ★たまねぎ しろねぎ	659	23.6	22.3
						814	28.1	27.5
13	木	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム レバーのからめに キャベツとアーモンドのコンソメソー とうがんスープ	パン いちじくジャム さとう ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう とりレバー ベーコン	しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ にんじん ほうれんそう とうがん	603	27.5	23.5
						763	35.1	29.4
14	金	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のため かたぬきチーズ	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ、チーズ	にんじん ほうれんそう しょうが ★たまねぎ きくらげ ☆キャベツ	627	27.0	21.8
						772	33.0	25.7

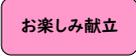
★＝市内産の食材 ☆＝県内産の食材

【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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの			
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース きりぼしだいこんとひじきのいために たまねぎのみそしる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう てんぷら ししゃもフライ(こもち) ひじき あつあげ みそ	にんじん きりぼしだいこん ★こまつな ★たまねぎ	636	19.7	23.3
						810	25.6	28.7
18	火	パン ぎゅうにゅう  ミックスジャム あらびきウインナー アリオリサラダ ソパ・デ・アホ	パン ミックスジャム ★じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー けいにく たまご	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	653	22.8	28.5
						877	30.3	39.9
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき じゃがいものゆかりあえ むらくもじる	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば けいにく たまご	しそこ にんじん ★こまつな ★たまねぎ	659	30.5	22.9
						763	34.0	24.4
20	木	ちいさいくろぎとうパン 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 シークワサーゼリー	くろぎとうパン りんごジャム うどん くろぎとう あぶら シークワサーゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん ★たまねぎ しろねぎ	673	22.5	28.7
						889	29.4	37.5
21	金	クリームライス ぎゅうにゅう コンソメスープ あじさいゼリー 	★ごはん こむぎこ あぶら マーガリン あじさいゼリー 	☆ぎゅうにゅう けいにく チーズパウダー だっしふんにゅう	にんじん ピーマン ★たまねぎ しょうが ☆セロリー	524	15.2	13.5
						649	18.6	16.5
24	月	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリンピース みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	661	18.3	20.9
						841	22.4	25.9
25	火	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト チキンナゲット カボナータ やさいスープ	パン チョコアンドホワイト さとう オリーブあぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット	★トマト にんじん ピーマン ★なす ★たまねぎ ☆キャベツ	567	18.9	20.6
						778	26.9	28.8
26	水	ごはん ぎゅうにゅう ひきにくととうふのもの ナムル ももゼリー	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら ももゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	にんじん ★たまねぎ きくらげ しろねぎ ★ほうれんそう ☆キャベツ	611	22.9	17.6
						750	28.7	21.1
27	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう はちみつ ぎゅうにくとたまごのいためもの ワントンスープ	☆パン はちみつ 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 ぎゅうにく	ピーマン しょうが ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ きくらげ	627	23.8	25.0
						789	29.9	31.5
28	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 キャベツのばいにくあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆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 ☆キャベツ ばいにく	629	23.3	18.2
						772	27.3	21.3

		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 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	627 (620)	22.6 (20.2~31.0)	21.8 (13.8~20.7)	357 (330)	94 (48)	2.9 (3.0)	285 (200)	0.48 (0.40)	0.54 (0.40)	32 (25)	6.2 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	28.1 (25.7~39.5)	27.0 (17.6~26.3)	395 (430)	120 (114)	3.7 (4.5)	388 (300)	0.61 (0.50)	0.63 (0.60)	43 (35)	8.4 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	28.1 (25.7~39.5)	27.0 (17.6~26.3)	395 (340)	120 (124)	3.7 (4.0)	388 (310)	0.61 (0.50)	0.63 (0.60)	43 (35)	8.4 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)



“おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

「シェフの北キュー三ツ星献立」を紹介します。



カポナータ

今月は、小倉北区の「Bekk」店主 菅沼康二さんが考案した「カポナータ」が登場します。



【材料】 4人分

なす	100g	オリーブ油	小さじ1
揚げ油	適量	トマトケチャップ	大さじ1
トマト(角切り缶)	100g	酢	小さじ1弱
たまねぎ	60g	砂糖	6.5g
にんじん	35g	ローレル	少々
セロリー	35g	オレガノ	少々
ピーマン	16g	塩	少々
		洋こしょう	少々

カポナータとは？

イタリアのシチリア島発祥の煮込み料理です。給食では、なすやたまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、トマトなどの野菜をオリーブ油で炒め、酢や砂糖、香辛料を加えてよく煮込みます。

なすを油で揚げることで、子ども達が食べやすいように工夫されています。



【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンは1cm角切り、セロリーは1cm半月切りにする。
- ② なすは1cmいちょう切りにし、油で揚げる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、たまねぎ、にんじん、セロリーを炒める。
- ④ トマト缶を入れて炒める。
- ⑤ Aの調味料で調味し、なすを入れて煮る。
- ⑥ ピーマンを入れ、ローレル、オレガノを入れ、煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

※トマト(角切り)缶は、汁ごと使用する。

※特別支援学校の給食では、子ども達の状況に合わせた内容に変更しています。

食育月間

毎年6月は食育月間です。

『食育』は、生きるうえでの基本であり、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることとされています。

また、食育には家庭、学校、地域の連携が欠かせません。学校においては、給食をはじめ、教科等と連携を図り、子ども達の実態に応じた食育を行っています。

ご家庭でも、「食」に関する話題を取り上げていただき、子ども達の健やかな成長のために一緒に食育をすすめて

いきましょう。(参考文献:農林水産省HP)



小学生レシピコンクール入賞献立の紹介 「夏野菜たっぷりキタトゥーユー」



昨年度 沼小学校(6年) 加藤ひまりさん 考案

【材料】 4人分

ベーコン	60g	トマト(角切り)缶	120g
ガーリックパウダー	少々	小松菜	50g
オリーブ油	小さじ1/2	砂糖	小さじ1/2
レッドキドニー	80g	コンソメスープのもと	小さじ1・1/3
たまねぎ	130g	水	適量
かぼちゃ	130g	塩・洋こしょう	少々
トマト	40g		

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎは1.5cm角切り、かぼちゃは2cm角切り、トマトは1.5cm角切り、小松菜は3cmに切り、ゆで、水冷し、水気を切る。
- ② オリーブ油を熱し、ベーコン、ガーリックを入れ、炒める。
- ③ たまねぎを入れ、炒める。
- ④ 水を入れ、あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑤ トマト缶、トマト、レッドキドニー、かぼちゃ、砂糖を入れ、煮る。
- ⑥ 小松菜を加えて煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。