



7月は、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、暑さをのりきるための食事の工夫を知らせます。
また、体を冷やす夏野菜を使った献立を取り入れ、夏バテ予防の工夫を知らせます。

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
1 月	マーボーどんぶり ぎゅうにゅう ポークシューマイ ちゅうかきゅうり	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびにく だいず どうふ みそ しょうが ★たまねぎ しろねぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ポークシューマイ ☆きゅうり	なんばん ぎゅうにゅう マーボーどんぶり ポークシューマイ ちゅうかきゅうり	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー マーボーどうふ いとよくだい ちゅうかきゅうり
2 火	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ポテトのマスタードてりやき やさいたっぷりとうにゅうスープ	パン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード フランクフルトソーセージ ★たまねぎ ★じゃがいも あぶら オリーブあぶら ベーコン みそ とうにゅう にんじん ★こまつな キャベツ	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ポテトのマスタードてりやき やさいたっぷりとうにゅうスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー オレンジマーマレード(押・Ⅱ)あんずジャム(Ⅰ) ミートムース ポテトソース とうにゅうスープ
3 水	きぬがさどん ぎゅうにゅう きょうふうみそしる まっチャムース	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ★たまねぎ しろねぎ さんおんとう でんぷん けいにく みそ にんじん ★なす さといも まっチャムース	なんばん ぎゅうにゅう きぬがさどん きょうふうみそしる まっチャムース	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー とりのムース べっこうあん きょうふうみそしる まっチャムース
4 木	パン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう あまおういちごジャム けいにくというどりやさいの ガーリックソテー パンプキンスープ みかんゼリー	☆パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム けいにく にんじん ピーマン ★たまねぎ でんぷん あぶら とうにゅう だっしぶんにゅう ★かぼちゃ マーガリン みかんゼリー	パン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ミートボールというどりやさいの ガーリックソテー パンプキンスープ みかんゼリー	パンがゆ(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう おちゃゼリー あまおういちごジャム(押・Ⅱ)あんずジャム(Ⅰ) とりのムース ガーリックソース パンプキンスープ
5 金	ごしきちらしずし ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる 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 ほしいたけ さとう あぶら ☆あおねぎ ★たまねぎ そうめん ふ でんぷん たなばたゼリー	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ごしきちらしずし たなばたそうめんじる たなばたゼリー	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ごしきちらしずし たなばたそうめんじる バニラムース
8 月	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★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 こおぎこ あぶら マーガリン みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	なんばん ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス ミックスフルーツ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー なつやさいカレー ミックスフルーツ
9 火	ちいさいパン ぎゅうにゅう はちみつ しょくよくそそるスパイシーやきうどん あげギョーザ ゴーヤチップス	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ ぶたにく にんじん ★たまねぎ キャベツ かんめん あぶら ギョーザ ☆にがうり こおぎこ でんぷん	ちいさいパン ぎゅうにゅう はちみつ しょくよくそそるスパイシーやきうどん あげギョーザぎんあん ゴーヤチップス	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ しょくよくそそるやきうどん ほたてのクリームにこごり オレンジ

※【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
10 水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげいりホイコーロー もずくのサンラータン ヨーグルト	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ みそ にんじん キャベツ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら たまご もずく ★トマト ☆チンゲンサイ ★たまねぎ ☆しいたけ ヨーグルト	なんばん ぎゅうにゅう とうふいりホイコーロー もずくのサンラータン ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ホイコーロー もずくのサンラータン クリームヨーグルトバナナ
11 木	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム レパールのケチャップに キャベツのごまぜいため とうふのちゅうかふうスープ	くろざとうパン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム とりレパール しょうが さとう キャベツ ごま あぶら ぶたにく どうふ にんじん ほうれんそう ★たまねぎ きくらげ ごまあぶら	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム レパールのケチャップに キャベツのごまぜいため とうふのちゅうかふうスープ	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 レパームース ケチャップソース キャベツのごまぜあえ とうふのちゅうかふうスープ
12 金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ピリからにくじゃが キャベツのアーモンドいため	★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 さやいんげん しょうが ★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 しらすぼし キャベツ ローストアーモンド	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう ピリからにくじゃが キャベツのアーモンドいため	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー くろまめ にくとじゃがいものふくめに キャベツのアーモンドいため
16 火	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ なすのツナソーススパゲッティ ひじきのペペロンチーノ アセロラゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう スライスチーズ まぐろあぶらづけ チーズパウダー にんじん トマトピューレ ★たまねぎ ★なす スパゲッティ さとう でんぷん あぶら ベーコン ひじき ピーマン パプリカ オリーブあぶら アセロラゼリー	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ なすのツナソーススパゲッティ ひじきのペペロンチーノ アセロラゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ミックスジャム(押・Ⅱ)あんずジャム(Ⅰ) なすのツナソーススパゲッティ ひじきのソテー アセロラゼリー
17 水	ごはん ぎゅうにゅう おちゃふりかけ さばのさっぱりに きりぼしだいこんのふくめに とうがんのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう おちゃふりかけ さば しょうがさんおんどう てんぷら にんじん さやいんげん きりぼしだいこん あぶら あつあげ みそ ★わかめ とうがん ★たまねぎ	なんばん ぎゅうにゅう おちゃふりかけ さばのさっぱりに じゃがいものふくめに とうがんのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー のりつくだに(押) いわしのムース ぎんあん じゃがいものふくめに とうがんのみそしる
18 木	パン ぎゅうにゅう バター コック・オ・ヴァン ピュレ・ド・ポム・ド・テール コンソメ・ジュリエンス	パン ☆ぎゅうにゅう バター けいにく にんじん トマト(かん) ★たまねぎ セロリー あぶら なまクリーム ★じゃがいも マーガリン ピーマン キャベツ	パン ぎゅうにゅう バター コック・オ・ヴァン ピュレ・ド・ポム・ド・テール コンソメ・ジュリエンス	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー あんずジャム とりのムース コック・オ・ヴァンソース マッシュポテト コンソメスープ

		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	小倉総合(小倉) 小倉西(肢体部)	普通食	小学部	532 (520)	20.2 (16.9-26.3)	18.2 (11.6-17.3)	331 (280)	73 (40)	2.2 (2.4)	229 (160)	0.37 (0.30)	0.50 (0.30)	33 (20)	4.0 (3.6以上)	1.7 (1.6未満)
		中学部	660 (660)	24.9 (21.5-33.0)	22.0 (14.7-22.0)	362 (360)	94 (96)	3.0 (3.6)	335 (240)	0.48 (0.40)	0.59 (0.50)	41 (28)	5.5 (5.6以上)	2.3 (2.0未満)	
		高等部	660 (660)	24.9 (21.5-33.0)	22.0 (14.7-22.0)	362 (290)	94 (104)	3.0 (3.2)	335 (250)	0.48 (0.40)	0.59 (0.50)	41 (28)	5.5 (6.0以上)	2.3 (2.0未満)	
	嚥下食Ⅱ	小学部	353 (350)	16.2 (15.8)	16.1 (15.5)	219 (-)	41 (-)	1.1 (-)	170 (-)	0.15 (-)	0.37 (-)	20 (-)	2.3 (-)	1.3 (-)	
	嚥下食Ⅰ	中高等部	450 (450)	20.2 (20.3)	20.7 (20.0)	255 (-)	54 (-)	1.5 (-)	236 (-)	0.19 (-)	0.45 (-)	25 (-)	3.1 (-)	1.8 (-)	
	嚥下食Ⅱ	小学部	354 (350)	16.3 (15.8)	16.6 (15.5)	269 (-)	43 (-)	1.5 (-)	169 (-)	0.20 (-)	0.42 (-)	26 (-)	2.3 (-)	1.2 (-)	
嚥下食Ⅰ	中高等部	307 (300)	14.2 (13.5)	13.7 (13.3)	252 (-)	36 (-)	1.6 (-)	144 (-)	0.20 (-)	0.38 (-)	24 (-)	1.6 (-)	0.8 (-)		

ねっちゅうしょうたいさく なつ ぼうし あつ なつ すいぶん の き

熱中症対策・夏バテ防止 ～暑い夏、しっかり水分をとって乗り切ろう！～

あつ なつ げんき す きそくただ せいかつ えいよう しょくじ くわ

暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事に加え、こまめな水分補給が大切です。体に必要な水分は、水やお茶だけでなく、食品からとることができます。

なつ しゆん やさい るい すいぶん おお

夏が旬のトマトやピーマン、ゴーヤ、なす、かぼちゃなどの野菜には、ビタミン類や水分が多くふくまれ、今月の給食でもたくさん使用しています。旬の食材は、おいしく、その時期に必要な栄養素が豊富なため、家庭でも積極的に食事に取り入れるようにしましょう。



子どもの栄養とケア



*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。



「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。



お茶や汁物にはとろみをつけて確実にとる。

*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。十分に水分を摂るほか、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。

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す時、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。

