



8・9月は、暑い時期に体の調子を整える野菜を取り入れ、夏の疲れから体を回復させます。
また、月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたり、北九州市減塩推進月間にちなんで、だしをきかせた和食の献立を通して減塩の工夫を知らせたりします。



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
8/27	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグのケチャップに フライドポテト やさいスープ	パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグ さとう じゃがいも あぶら ベーコン にんじん ★こまつな たまねぎ キャベツ	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグのケチャップに フライドポテト やさいスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー あんずジャム ビーフムース ケチャップソース マッシュポテト やさいスープ
8/28	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ちゅうかスープ どうにゅうパンナコッタ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん しょうが たまねぎ さとう でんぶん あぶら ★こまつな キャベツ きくらげ ごまあぶら どうにゅうパンナコッタ	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのしょうがいため ちゅうかスープ どうにゅうパンナコッタ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ミートムース しょうがあん ちゅうかスープ バナナデザート
8/29	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ツナのカレーソースペンネ やさいソテー	パン ☆ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム まぐろスープに にんじん たまねぎ グリンピース ペンネマカロニ さとう あぶら ベーコン ピーマン キャベツ	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ツナのカレーソースツイスト やさいソテー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー くろまめきなこクリーム カレーソーススパゲッティ やさいソテー
8/30	金	チキンライス ぎゅうにゅう ジャーマンサラダ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく にんじん トマト(かん) たまねぎ グリンピース さとう あぶら フランクフルトソーセージ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	なんばん ぎゅうにゅう チキンライス ジャーマンサラダ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー チキンライス じゃがいものサラダ
2	月	ドライカレー ぎゅうにゅう インディアンサラダ クリームヨーグルトバナナ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく にんじん たまねぎ グリンピース さとう あぶら キャベツ ☆ぎゅうり マカロニ クリームヨーグルトバナナ	なんばん ぎゅうにゅう ドライカレー インディアンサラダ クリームヨーグルトバナナ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ドライカレー きゅうりのサラダ クリームヨーグルトバナナ
3	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ フランクソーセージのケチャップに コーンチャウダー	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ フランクフルトソーセージ にんじん たまねぎ グリンピース さとう あぶら ベーコン どうにゅう だっしふんにゅう うらごしコーン じゃがいも マーガリン	パン ぎゅうにゅう はちみつ ぎょにくソーセージのケチャップに コーンチャウダー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー オレンジマーレード(押・Ⅱ)あんずジャム(Ⅰ) ミートムース オーロラソース チャウダー
4	水	おやこどん ぎゅうにゅう キャベツのごまずいため フルーツあんにん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご にんじん たまねぎ しろねぎ さんおんどう あぶら キャベツ さとう ごま フルーツあんにん	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに キャベツのごまずいため フルーツあんにん	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー おやこに キャベツのごまずあえ マンゴーゼリー
5	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ちゅうかミートソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため	パン ☆ぎゅうにゅう ブルーベリージャム あいびきにく みそ にんじん たまねぎ なす ほししいたけ しょうが しろねぎ スパゲッティ さんおんどう でんぶん あぶら ごまあぶら しらすぼし ★こまつな キャベツ ローストアーモンド	ちいさいパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ちゅうかミートソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため	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) ちゅうかミートソースパスタ キャベツのアーモンド炒め
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために とうがんとけいにくのすましじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) あぶら タルタルソース てんぶら ひじき にんじん さんおんどう けいにく とうがんと でんぶん	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために とうがんとけいにくのすましじる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はたてのムース マヨネーズソース ひじきのいために すましじる
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ しょうが たまねぎ きくらげ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら まぐろあぶらづけ にんじんシリシリ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ あいびきにく とうふ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ きくらげ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら まぐろあぶらづけ	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ とうふいりちゅうかふう にんじんシリシリ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー たいみそ(押) とうふいりちゅうかふう にんじんシリシリ
10	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム カレーポテト もずくのたまごスープ ヨーグルト	パン ☆ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム あいびきにく にんじん たまねぎ グリンピース じゃがいも さとう あぶら たまご もずく しろねぎ ヨーグルト	パン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム カレーポテト もずくのたまごスープ ヨーグルト	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー チョコだいたずクリーム(押)あんずジャム(Ⅱ・Ⅰ) カレーポテト もずくスープ ヨーグルト

※【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
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが なっとう キャベツのしょうがいため	★ごはん ☆ぎゅうにゅう 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 さんおんとう あぶら なっとう かつおぶし キャベツ	なんばん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが ひきわりなっとう キャベツのしょうがいため	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 キャベツのしょうがいため
12	木	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム しろみぎかなのフライ キャベツときゅうりのサラダ ワントンスープ	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ホキフライ あぶら キャベツ ☆きゅうり ノンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ しょうが きくらげ ウェーブワントン	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム しろみぎかなのフライ キャベツときゅうりのサラダ ワントンスープ	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・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) しろみぎかなのムース ケチャップソース キャベツときゅうりのサラダ ワントンスープ
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのチリソース はるさめスープ かたぬきチーズ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ホキ たまご トマト たまねぎ しょうが でんぶん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら にんじん ★こまつな キャベツ きくらげ はるさめ チーズ	なんばん ぎゅうにゅう ホキのチリソース はるさめスープ かたぬきチーズ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー さけのムース チリソース ちゅうかスープ パニラムース
17	火	ツナとごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう つきみじる おつきみゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ きざみのりに にんじん ごぼう しょうが さとう あぶら ごま けいにく ★こまつな ☆しいたけ おわらふ さとも おつきみゼリー	なんばん ぎゅうにゅう ツナとごぼうのまぜごはん つきみじる おつきみゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ほたてのムース わふうあん つきみじる ももゼリー
18	水	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンのてりに マッシュポテト ようふうかきたまスープ(チーズいり) 《ミルファンティ》	パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム けいにく さとう でんぶん なまクリーム じゃがいも マーガリン たまご チーズパウダー にんじん ほうれんそう たまねぎ	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンナゲットりやきソース マッシュポテト ようふうかきたまスープ(チーズいり) 《ミルファンティ》	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム とりのムース てりやきソース ようふうかきたまスープ(チーズいり)《ミルファンティ》
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき キャベツとにんじんのごまあえ とうふじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さば さんおんとう にんじん キャベツ さとう ごま とうふ ★わかめ たまねぎ ☆しいたけ	なんばん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき キャベツとにんじんのごまあえ とうふじる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いわしのムース みぞあん キャベツとにんじんのごまあえ とうふじる
20	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きりぼしだいこんのスタミナいため ぶどうゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく だいず どうふ みそ しょうが しろねぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ぶたにく にんじん きりぼしだいこん ぶどうゼリー	なんばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃがいものスタミナいため ぶどうゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー マーボーどうふ じゃがいものオイスターソースいため ぶどうゼリー
24	火	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのバーベキューソースあえ なつやさいスープ あおりのキャベツ	パン ☆ぎゅうにゅう いちごジャム とりレバー りんご かぼすかじゅう さとう ベーコン トマト(かん) にんじん ピーマン たまねぎ マカロニ あかいんげんまめ あぶら あおりの キャベツ	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのバーベキューソースあえ なつやさいスープ あおりのキャベツ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ レバームース バーベキューソース なつやさいスープ キャベツのいたためもの
25	水	タコライスふうどんぶり ぎゅうにゅう ベーコンいりとうにゅうスープ アセロラゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく にんじん トマト トマト(かん) たまねぎ キャベツ さとう あぶら ベーコン みそ とうにゅう じゃがいも アセロラゼリー	なんばん ぎゅうにゅう タコライスふうどんぶり ベーコンいりとうにゅうスープ アセロラゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー タコライス とうにゅうスープ アセロラゼリー
26	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ やきそば ポークシューマイ はくどうコンポート	パン ☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく てんぶら あおりの にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ ちゅうかめん あぶら ポークシューマイ はくどうコンポート	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ やきそば ポークシューマイ はくどうコンポート	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) やきそば いとよくだい はくどうコンポート
27	金	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 ☆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 じゃがいも こむぎこ 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 ビーフカレーライス ミックスフルーツ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ビーフカレー ミックスフルーツ
30	月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さんまのオレンジに いもに キャベツとこまつなのじゃこいため	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さんまのオレンジに ぎゅうにく あぶらあげ にんじん ごぼう しろねぎ さとも さんおんとう しらすぼし ★こまつな キャベツ あぶら	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さんまのオレンジに いもに キャベツとこまつなのじゃこいため	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー のりつくだに(押) いもに キャベツとこまつなのいたためもの オレンジ

月平均	小倉総合(肢体部)・八幡西	普通食	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
			小学部	531 (520)	20.2 (16.9~26.3)	17.8 (11.6~17.3)	334 (280)	76 (40)	2.4 (2.4)	198 (160)	0.40 (0.30)	0.48 (0.30)	31 (20)	4.2 (3.6以上)
中学部	661 (660)	25.1 (21.5~33.0)	21.5 (14.7~22.0)	365 (360)	97 (96)	3.0 (3.6)	289 (240)	0.53 (0.40)	0.55 (0.50)	39 (28)	5.9 (5.6以上)	2.2 (2.0未満)		
高等部	661 (660)	25.1 (21.5~33.0)	21.5 (14.7~22.0)	365 (290)	97 (104)	3.0 (3.2)	289 (250)	0.53 (0.40)	0.55 (0.50)	39 (28)	5.9 (6.0以上)	2.2 (2.0未満)		
小学部	352 (350)	16.1 (15.8)	16.1 (15.5)	228 (-)	39 (-)	1.1 (-)	169 (-)	0.23 (-)	0.42 (-)	36 (-)	2.2 (-)	1.4 (-)		
中高等部	451 (450)	19.9 (20.3)	20.7 (20.0)	261 (-)	50 (-)	1.3 (-)	235 (-)	0.27 (-)	0.50 (-)	41 (-)	3.1 (-)	1.9 (-)		
嚥下食Ⅱ	352 (350)	16.2 (15.8)	16.9 (15.5)	271 (-)	41 (-)	1.4 (-)	178 (-)	0.24 (-)	0.45 (-)	32 (-)	2.2 (-)	1.2 (-)		
嚥下食Ⅰ	308 (300)	14.3 (13.5)	13.8 (13.3)	264 (-)	35 (-)	1.6 (-)	145 (-)	0.29 (-)	0.46 (-)	42 (-)	1.7 (-)	0.8 (-)		

段階食のねらいと方法

北九州市の特別支援学校では、児童生徒にふさわしい食事を提供しています。
この取組は、全国に先駆けて平成15年度から本格的に始まりました。

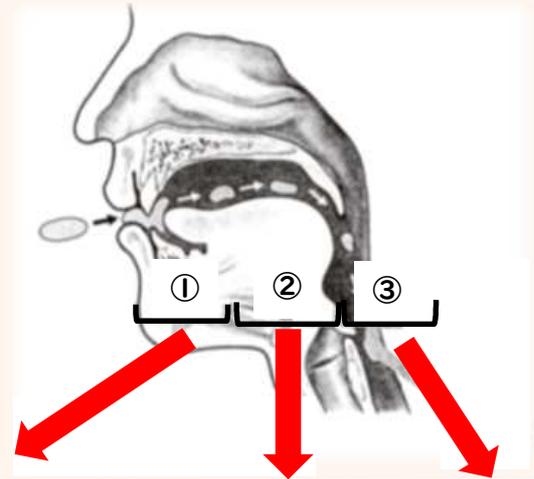
段階食とは・・・

子どもたちが“口の中でできないこと”を調理の段階で手伝い、無理なく安全に食事を楽しむことができるための食事です。

うまく食べることができない子どもたちは、

- ① 噛む（食べ物を噛み取る・細かく砕く・すりつぶす）
- ② 小さな塊にする（口の中で丸める）
- ③ 飲み込む

①～③のいずれかが難しいようです。
右記のように、それぞれの状態に合わせた大きさや硬さにしています。



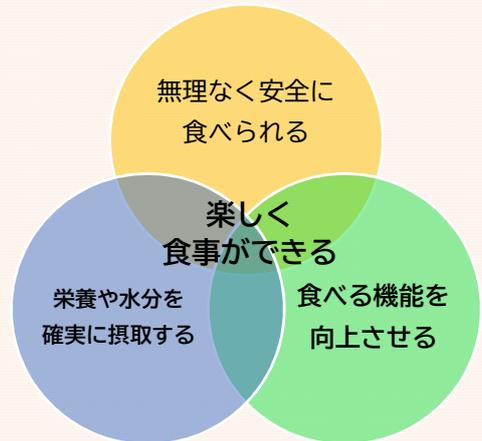
うまく噛めない
歯茎で噛める軟らかさにする。

かたまりにできない
舌でつぶせる軟らかさにする。

うまく飲み込めない
飲み込みやすい形状にする。

段階食のねらい

- * 無理なく安全に食事ができ、栄養や水分が十分に摂取できるので、健康を保つことができます。
- * 食べる機能に合った食形態なので、お子さんの持っている機能や能力を引き出す格好の教材になります。
- * 摂食能力の発達を促すばかりではなく、身辺自立にもつながります。そして何よりも、おいしさを味わいながら“食事を楽しむ”ことができます。



なぜ刻み食は危険なのでしょうか？

これまでは小さくすれば食べられると考えられていましたが、小さく刻んだものは口の中でばらけてしまい、おせて食べにくいものです。おせることは誤嚥（ごえん）につながるもので、とても危険です。

食べ物を飲み込みやすくするための一番のポイントは、刻まずに「軟らかく」調理することです。そして、ゼリー状やムース状の塊にし、水分には糸を引く程度のとろみをつけると食べやすくなります。