

# 令和6年12月分特別支援学校給食献立表

12月は、旬の地場産食材のおいしさを知らせます。また、冬至にちなんだ献立を取り入れ、無病息災を願う風習を知らせます。



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(そしやく食)
			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をととのえるもとになるもの		
2	月	さけのさんしょくごはん ぎゅうにゅう 【新】いものこじる ぶどうゼリー <b>日本全国味めぐり(秋田県)</b>	★ごはん さとう ごま あぶら さといも ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご きざみのり けいにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しろねぎ いとこんにやく	633	たまごのなんばん ぎゅうにゅう さけのさんしょくごはん
						781	【新】いものこじる ぶどうゼリー
3	火	パン ぎゅうにゅう オレンジマーレード 【新】ひきにくとまめのトマトにこみ (スラッピージョー) ブロッコリーと コーンのチャウダー <b>ワールドツアー2024 (アメリカ合衆国)</b>	パン さとう あぶら でんぷん ★じゃがいも マーガリン オレンジマーレード あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン だっしふんにゅう	にんじん トマトピューレ たまねぎ ★ブロッコリー うらごしコーン	644	パン ぎゅうにゅう オレンジマーレード
						815	【新】ひきにくとまめのトマトにこみ (スラッピージョー) ブロッコリーと コーンのチャウダー
4	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ザ・マーボーどうふ 【新】チンジャオロースー アセロラゼリー <b>シェフの北キューミツ星献立</b>	★ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぷん アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく ぶたひきにく どうふ	にんじん ピーマン さやいんげん しょうが たまねぎ きくらげ しろねぎ	651	なんばん ぎゅうにゅう
						812	【新】ザ・マーボーどうふ 【新】チンジャオロースー アセロラゼリー
5	木	ちいさいくるぎとうパン ぎゅうにゅう くるまめきなこクリーム にこみうどん やさいのアーモンドいため	くるぎとうパン くるまめきなこクリーム うどん ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ みそ ★わかめ	にんじん ☆はくさい しろねぎ ★キャベツ	545	ちいさいくるぎとうパン ぎゅうにゅう
						694	くるまめきなこクリーム にこみうどん やさいのアーモンドいため
6	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 しらすいりあおりのキャベツ	★ごはん ★じゃがいも さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく しらすばし あおりの	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	553	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 しらすいりあおりのキャベツ
						690	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう おやこに ほうれんそうとキャベツのごまあえ あまおういちごゼリー <b>野菜の日献立</b>	★ごはん ★じゃがいも さんおんどう あぶら さとう ごま あまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ ★ほうれんそう ★キャベツ	656	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに
						816	ほうれんそうとキャベツのごまあえ あまおういちごゼリー
10	火	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう スライスチーズ ブロッコリーと けいにくのチリソース 【新】かぶのあったかスープ	☆パン さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ けいにく ベーコン	★ブロッコリー しょうが にんじん たまねぎ ★かぶ ほししいたけ	579	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう
						734	ソフトチーズ ブロッコリーと ミートボールのチリソース 【新】かぶのあったかスープ
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきのいために けんちょう みかん <b>関門交流給食</b>	★ごはん あぶら タルタルソースさんおんどう さといも さとう	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき どうふ あぶらあげ	にんじん ★だいこん ☆みかん	701	なんばん ぎゅうにゅう
						885	ししゃもフライタルタルソース ひじきのいために けんちょう みかん(シロップづけ)
12	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのケチャップに じゃがいものソテー はるさめスープ	パン いちごジャム さとう ★じゃがいも マーガリン はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー	しょうが にんじん ★こまつな たまねぎ きくらげ	611	パン ぎゅうにゅう
						782	いちごジャム レバーのケチャップに じゃがいものソテー はるさめスープ

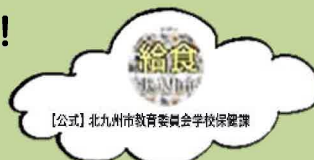
★=市内産の食材 ☆=県内産の食材 【新】=新献立

【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。

## 【公式】北九州市学校給食Instagram始めました!

給食に関する情報を幅広く紹介しています。  
ぜひフォローや「いいね!」をお願いします!



【公式】北九州市教育委員会学校保健課



～ 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(そしやく食)
			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		
13	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう だいこんのべっこうにかきたまじる	★ごはん さんおんとう あぶら おわらふ てんぷん	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく たまご	★だいこん にんじん ★かつおな たまねぎ	598	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きたまじる
						727	
16	月	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ にくみそおでん ひじきとにんじんの ごまドレッシングあえ	★ごはん ★じゃがいも さとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ あつあげ てんぷら とりひきにく みそ まぐろスープに ひじき	にんじん ★だいこん	635	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ みそおでん ひじきとにんじんの ごまドレッシングあえ
						796	
17	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム しろはなまめコロッケ キャベツソテー チーズクリームスープ <b>歯によい献立</b>	パン りんごジャム しろはなまめコロッケ あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ベーコン シュレットチーズ だっしふんにゅう	★キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム	654	パン ぎゅうにゅう りんごジャム しろはなまめコロッケ キャベツソテー チーズクリームスープ
						852	
18	水	クリスマスカラーライス ぎゅうにゅう ドレッシングキャベツ ヨーグルト <b>お楽しみ献立</b>	★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 けいにく ヨーグルト	にんじん ★ほうれんそう パプリカ たまねぎ りんご ★キャベツ みかん(かん)	660	なんばん クリスマスカラーライス ぎゅうにゅう ドレッシングキャベツ ヨーグルト
						812	
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのホイル焼き はくさいのゆずかあえ 【新】とうじぼかぼかじる <b>食育の日 和食献立</b> <b>行事食 冬至</b>	★ごはん うどん	☆ぎゅうにゅう さばのホイル焼き あぶらあげ みそ	☆はくさい ゆずかじゅう にんじん ★こまつな ★だいこん	624	なんばん ぎゅうにゅう さばのホイル焼き はくさいのゆずかあえ 【新】とうじぼかぼかじる
						722	
20	金	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】とうじのななふくシチュー キャロットラペ <b>大学コラボ献立 (東筑紫短期大学)</b>	パン ミックスジャム マーガリン さとう こめこ 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 みそ とうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ ★だいこん あまなつかん(かん)	608	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】とうじのななふくシチュー キャロットラペ
						782	

		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 <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	623 (620)	24.4 (20.2~31.0)	20.5 (13.8~20.7)	380 (330)	91 (48)	3.2 (3.0)	366 (200)	0.47 (0.40)	0.59 (0.40)	45 (25)	6.7 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	780 (790)	30.4 (25.7~39.5)	25.0 (17.6~26.3)	425 (430)	117 (114)	4.0 (4.5)	499 (300)	0.61 (0.50)	0.69 (0.60)	56 (35)	9.0 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	780 (790)	30.4 (25.7~39.5)	25.0 (17.6~26.3)	425 (340)	117 (124)	4.0 (4.0)	499 (310)	0.61 (0.50)	0.69 (0.60)	56 (35)	9.0 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

## 地産地消について



その地域で生産されたものをその地域で消費することを「地産地消」と言います。

北九州市の学校給食では、生産者の方にご協力いただき、地元で生産されたおいしい野菜を多く取り入れています。給食で味わったり、ご家庭で話題にしたり、店先で手にしてみたりして、地産地消の輪をさらに広げていきましょう。

### <12月の給食で味わえる地場産野菜と献立>



シェフの北キュー三ツ星献立



今月は、「田中華麺飯店」店主の田中 賢一シェフ考案の「ザ・麻婆豆腐」です。中国の四川省で生まれた唐辛子や山椒の辛味のきいた「麻婆豆腐」を、子ども達が食べやすい味にアレンジしていただきました。テンメンジャンのkok、たまねぎの甘みがポイントです！ご家庭でもぜひシェフのレシピをお楽しみください！

おいしい中華、  
どうでちゅか！  
元気の出る中華料理  
「ザ・麻婆豆腐」  
をお楽しみください！



店主・田中シェフ 料理長・嶋田シェフ

ザ・麻婆豆腐

※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)	大さじ2
しょうが	4g	酒	小さじ2弱
ガーリックパウダー	少々	砂糖	小さじ1強
サラダ油	大さじ1/2	コンソメスープのもと	小さじ1/2
豆腐	440g	豆板じゃん	少々
たまねぎ	40g	テンメンジャン	大さじ1
白ねぎ	20g	〈水溶きでん粉〉	
乾燥きくらげ(スライス)	8g	でん粉	大さじ1弱
ソース	小さじ1強	水	小さじ2弱
		ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 豆腐は2cm角切りにし、ゆで、水気をきる。しょうが、たまねぎはみじん切りにする。白ねぎは小口切りにする。きくらげはぬるま湯でもどし、荒切りにする。
  - ② サラダ油を熱し、しょうが、豚ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
  - ③ たまねぎ、きくらげを入れ、炒める。
  - ④ コンソメスープのもとを入れ、調味し、豆腐を入れ、煮る。
  - ⑤ 水溶きでん粉を入れ、煮る。
  - ⑥ 白ねぎを入れ、煮る。
  - ⑦ ごま油を加えて煮る。
- ※豆板じゃんはお好みで加減してください。

大学コラボ献立



ひがしちくしたんきだいがく  
東筑紫短期大学

～福を表す食材～

- 冬至に食べるとよい『ん』がつく食品  
にんじん だいこん なんきん(かぼちゃ) ※れんこん
- 健康によい発酵食品  
みそ ※「れんこん」は、繊維が多く、食感が硬いため、特別支援学校では使用していません。
- アレルギーに配慮した食品  
米粉 豆乳



「冬至の七福シチュー」

東筑紫短期大学の学生と教育委員会がコラボレーションし、地元の野菜を使用した「冬至の七福(ななふく)シチュー」を考案していただきました。この献立は、子ども達の健康を願って選ばれた7つの食品(特別支援学校は6つの食品)を使用しています。

冬至の七福シチュー



【材料】4人分

鶏肉(厚切り)	80g	マーガリン	12g
たまねぎ	80g	米粉	大さじ2弱
にんじん	80g	無調整豆乳	200ml
だいこん	120g	鶏がらスープのもと	小さじ2
カットしめじ	40g	米みそ(白)	大さじ1強
かぼちゃ	120g	水	120~140ml
		塩	少々
		洋こしょう	少々

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

- ① たまねぎは1.5cm角切り、にんじんは5mmちょう切り、だいこんは7mmちょう切り、かぼちゃは2cm角切りにする。米粉は豆乳で溶いておく。
- ② マーガリンを熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじん、だいこんを入れ、よく炒め、水を入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、鶏がらスープのもとを入れ、煮る。
- ⑤ かぼちゃ、しめじを入れ、煮る。
- ⑥ 米みそを加えて、豆乳で溶いた米粉を入れ、煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

※水は控えめにし、様子を見て加減してください。

給食献立アンケート結果

今年度、北九州市の特別支援学校に通う、小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生に給食アンケートを実施しました。その結果をお知らせします。

○ 好きな野菜の献立

- 1位 肉みそおでん
- 2位 豆腐入り中華風煮
- 3位 ツナサラダ
- 4位 コーンチャウダー
- 5位 八宝菜



○ 好きな給食の献立

- 1位 カレーライス
- 2位 三色ごはん
- 3位 和風サイコロステーキ
- 4位 肉うどん
- 5位 フライドポテト



※アンケート結果は、令和6年度の献立に反映させています。

そしゃく食(捕食)

捕食とは、口唇を使って食べ物を取り込むことです。

給食では、軟飯などを使って、口唇をしっかりと閉じて食べ物を取り込む捕食練習を繰り返し行っています。こうすることで、口唇を閉じてゴックン(嚥下)をすることが上手になったり、食べこぼしが減ったりします。

