

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。



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
2	月	さげのさんしょくごはん ぎゅうにゅう いものこじる アセロラゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さげフレーク たまご きざみのり さとう ごま あぶら 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 さといも アセロラゼリー	たまごのなんばん ぎゅうにゅう さげのさんしょくごはん いものこじる アセロラゼリー	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー さげのムース べっこうあん いものこじる
3	火	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード 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 チョコレートプリン	パン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード あいびきにく にんじん トマトピューレ たまねぎ あかいんげんまめ さとう でんぶん あぶら ベーコン だっしふんにゅう ★ブロッコリー うらごしコーン ★じゃがいも マーガリン チョコレートプリン	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード 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 チョコレートプリン	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) スラッピージョー ブロッコリーのチャウダー チョコムース
4	水	ごはん ぎゅうにゅう ザ・マーボーどうふ チンジャオロースー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく どうふ しょうが たまねぎ しろねぎ きくらげ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら けいにく にんじん ピーマン さやいんげん	なんばん ぎゅうにゅう ザ・マーボーどうふ チンジャオロースー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ミートムース オイスターあん どうふのちゅうかふうスープ
5	木	ちいさいくろぎどうパン ぎゅうにゅう りんごジャム えびてんうどん やさしいアーモンドいため かたぬきチーズ	くろぎどうパン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム えびてんぶん ★わかめ たまねぎ しろねぎ うどん ★ほうれんそう ★キャベツ ローストアーモンド あぶら チーズ	ちいさいくろぎどうパン ぎゅうにゅう りんごジャム えびてんうどん やさしいアーモンドいため かたぬきチーズ	くろぎどうパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム えびてんうどん やさしいアーモンドいため ヨーグルト
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものふくめに しらすいりあおのりキャベツ	★ごはん ☆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 いとこんにやく ★じゃがいも さんおんどう あぶら しらすばし あおのり ★キャベツ	なんばん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものふくめに しらすいりあおのりキャベツ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ぎゅうにくとじゃがいものふくめに キャベツステーキ いとよくだい
9	月	ごはん ぎゅうにゅう かいかに ほうれんそうとキャベツのごまあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく しめどうふ たまご にんじん たまねぎ ★じゃがいも さんおんどう あぶら ★ほうれんそう ★キャベツ さとう ごま	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに ほうれんそうとキャベツのごまあえ	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー かいかに ほうれんそうとキャベツのごまあえ
10	火	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ソフトチーズ ブロッコリーとけいにくの チリソース かぶのあったかスープ おうとうコンポート	☆パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ けいにく ★ブロッコリー しょうが さとう でんぶん あぶら ベーコン にんじん たまねぎ ★かぶ ☆しいたけ おうとうコンポート	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう 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 かぶのあったかスープ おうとうコンポート	パンがゆ(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつマーガリン(押・Ⅱ)はちみつ(Ⅰ) とりのムース ブロッコリーのチリソース かぶのあったかスープ おうとうコンポート
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 けんちよう みかん	★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 どうふ あぶらあげ にんじん ★だいこん さといも さとう ☆みかん	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース けんちよう みかん(シロップづけ)	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ししゃもかなのムース マヨネーズソース けんちよう みかん(シロップづけ)
12	木	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム レバーのケチャップに ブロッコリー はるさめスープ ヨーグルト	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム とりレバー しょうが さとう ★ブロッコリー にんじん ★こまつな たまねぎ きくらげ はるさめ ヨーグルト	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム レバーのケチャップに ブロッコリー はるさめスープ ヨーグルト	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) レバームース ケチャップソース ブロッコリー ちゅうかスープ クリームヨーグルトパナラ

※【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。

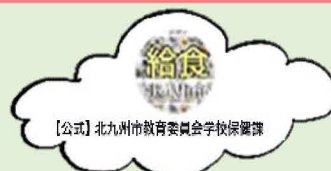
※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。

※ 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。

【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!



～ 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
13	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう だいきんのべっこうに かきたまじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぶたにく ★だいきん さんおんとう あぶら たまご にんじん ★かつおな たまねぎ おわらふ でんぷん	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう だいきんのべっこうに かきたまじる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー くろまめ だいきんのべっこうに かきたまじる
16	月	ごはん ぎゅうにゅう 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 ☆ぎゅうにゅう あつあげ てんぷら とりひきにく みそ にんじん ★だいきん ★じゃがいも さとう まぐろスープに ひじき ごま あぶら	なんばん ぎゅうにゅう みそおでん ひじきとにんじんの ごまドレッシングあえ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー 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
17	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ しろはなまめコロッケ チーズクリームスープ キャベツソテー	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ しろはなまめコロッケ あぶら ベーコン シュレットチーズ だっしゅんにゅう にんじん たまねぎ マッシュルーム ★じゃがいも マーガリン ★キャベツ	パン ぎゅうにゅう はちみつ しろはなまめコロッケ チーズクリームスープ キャベツソテー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ とうふのムース コンソメソース チーズクリームスープ キャベツソテー
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 はくとう(かん) お楽しみ献立	★ごはん ☆ぎゅうにゅう チキンナゲット にんじん ★ほうれんそう パプリカ たまねぎ りんご ★じゃがいも こびぎ あぶら マーガリン ★キャベツ みかん(シロップつけ) はくとう(かん)	なんばん ぎゅうにゅう クリスマスカラーライス ドレッシングキャベツ はくとう(かん)	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー クリスマスカラーライス ドレッシングキャベツ はくとう
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに はくさいのゆずかあえ とうじぼかぼかじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さば しょうが さんおんとう ☆はくさい ゆずかじゅう あぶらあげ みそ にんじん ★こまつな ★だいきん うどん	なんばん ぎゅうにゅう さばのしょうがに はくさいのゆずかあえ とうじぼかぼかじる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いわしのムース しょうがあん はくさいのゆずかあえ とうじぼかぼかじる
20	金	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム とうじのななふくシチュー キャロットラペ	パン ☆ぎゅうにゅう ミックスジャム けいにく みそ とうにゅう にんじん かぼちゃ たまねぎ ★だいきん こめこ マーガリン あまなつかん(かん) さとう ローストアーモンド オリーブあぶら	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム とうじのななふくシチュー キャロットラペ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ミックスジャム(押)あんずジャム(Ⅱ・Ⅰ) とうじのななふくシチュー キャロットサラダ

		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	
月平均	小倉総合(肢体部)・八幡西 普通食	小学部	530 (520)	20.0 (16.9~26.3)	17.6 (11.6~17.3)	339 (280)	76 (40)	2.3 (2.4)	244 (160)	0.37 (0.30)	0.51 (0.30)	30 (20)	4.5 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
		中学部	659 (660)	24.9 (21.5~33.0)	21.3 (14.7~22.0)	377 (360)	99 (96)	3.1 (3.6)	356 (240)	0.49 (0.40)	0.59 (0.50)	40 (28)	6.2 (5.6以上)	2.2 (2.0未満)
		高等部	659 (660)	24.9 (21.5~33.0)	21.3 (14.7~22.0)	377 (290)	99 (104)	3.1 (3.2)	356 (250)	0.49 (0.40)	0.59 (0.50)	40 (28)	6.2 (6.0以上)	2.2 (2.0未満)
	嚥下食Ⅱ	小学部	353 (350)	16.4 (15.8)	16.4 (15.5)	224 (-)	45 (-)	0.9 (-)	180 (-)	0.15 (-)	0.37 (-)	16 (-)	2.1 (-)	1.3 (-)
		中高等部	447 (450)	20.0 (20.3)	20.5 (20.0)	261 (-)	59 (-)	1.3 (-)	250 (-)	0.19 (-)	0.45 (-)	22 (-)	3.0 (-)	1.8 (-)
		嚥下食Ⅰ	300 (300)	14.1 (13.5)	13.5 (13.3)	258 (-)	39 (-)	1.4 (-)	151 (-)	0.21 (-)	0.38 (-)	22 (-)	1.6 (-)	0.7 (-)

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
 | 4位 コーンチャウダー
 |
| 2位 豆腐入り中華風煮
 | 5位 八宝菜
 |
| 3位 ツナサラダ
 | |



○ 好きな給食の献立

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

※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。

嚥下食に適した“ゼラチンゼリー”とは



嚥下食とは・・・

摂食・嚥下障害者に対し、物性や食形態を重視した食事を総称しています。

具体的には、嚥下（飲み込み）しやすい食べ物の中で、そしゃくや食塊形成（食べ物をまとめる）困難を補い、咽頭残留や誤嚥の少ないものをいいます。

子どもたちの食事は、①安全で②楽に③多様な食品が食べられることが望まれます。

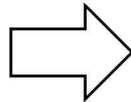
安全とは、窒息や誤嚥の危険が少ないことです。楽に食べるには、あまり時間をかけず、負担を少なくするとよいでしょう。

そのためには、子どもに合った、食べやすくおいしい食事が必要なのです。

嚥下食の目的

～おいしく 楽しく 安全に～

- * 安全を確保するために、咽頭に残った食べ物を除き、誤嚥を防ぐ。
- * 栄養状態を良好に保つ。
- * 「口から食べる」ことで、食べる楽しみ、生きている喜びを実感する。



嚥下食の物性条件

- * 食塊形成
- * 滑らかな通過
- * のど越しのよさ
- * 密度が均一である

軟らかめのゼラチンゼリーが最適

ゼラチンを使ったゼリーは、口の中で表面がかすかに溶け、咽頭を滑っていくので、咽頭に残ることが少なく、また残っても体温で溶けるので、窒息の危険がありません。



お茶ゼリー

牛乳ゼリー



寒天や市販のゼリーはどうか？

寒天を使ったものや市販のゼリーは、口の中でバラバラに碎けてしまい、むせて誤嚥しやすくなります。

また、塊が大きすぎると窒息の危険もあるので、嚥下食には向きませんが、そしゃくの練習期になれば用いることができます。

お子さんに合わせて安全なものを選んであげましょう。

<材料>

牛乳 300ml
ゼラチン 5g

<作り方>

- ① 少量の牛乳にゼラチンをふやかす。
- ② 弱火で溶かす。(沸騰させないこと)
- ③ ゼラチンが溶けたら残りの牛乳を加え、容器に流し、冷やし固める。
- ④ 溶けやすいので、氷を入れた容器を用いる。



でんぷんはどうか？

でんぷんでまとめることもできますが、時間が経って冷めると吸着性や粘性が増し、のどに「べたつく」ので、くれぐれも注意が必要です。とろみ剤やくず粉も同じことが言えます。

スライスにして2～5gをすくい、飲み込みやすい位置（奥舌が多い）に入れる。
口唇を閉じてゴクンと飲み込む。