

# 令和7年1月分特別支援学校給食献立表

1月は、正月にちなんだ献立を取り入れ、新年を迎えた喜びと1年の健康を願う風習を知らせます。  
 また、学校給食週間を通して、地域に昔から伝わる郷土料理を知らせます。



日 曜	普通食		そしやく食	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
9 木	ツナとごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう くりきんとん ぞうに	★ごはん ☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ にんじん ごぼう しょうが さとう あぶら ごま さつまいも くり けいにく てんぷら ★かつおな ほししいたけ ☆はくさい おわらふ	なんばん ぎゅうにゅう ツナとごぼうのまぜごはん くりきんとん ぞうに	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー さけのムース ごぼうのソース くりきんとん ぞうに
10 金	ごはん ぎゅうにゅう にくとじゃがいものふくめに こうはくなます(ごまいり) ぶどうゼリー <b>お楽しみ献立</b>	★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 ★だいこん さとう ごま ぶどうゼリー	なんばん ぎゅうにゅう にくとじゃがいものふくめに こうはくなます(ごまいり) ぶどうゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー にくとじゃがいものふくめに こうはくなます ぶどうゼリー
14 火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム こめこのみそクリームシチュー マカロニサラダカレーふうみ	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム けいにく みそ にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ ★じゃがいも こめこ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム こめこのみそクリームシチュー マカロニサラダカレーふうみ	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)りんごジャム(Ⅰ) こめこのみそクリームシチュー カレーふうみサラダ
15 水	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり キャベツとうまかろーまのごまあえ みかん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく しめどうふ ★こまつな たまねぎ ☆はくさい ☆しろねぎ いとこんにやく おわらふ さんおんどう あぶら ★おおばしゅんぎく ★キャベツ さとう ごま ☆みかん	なんばん ぎゅうにゅう ひきずり キャベツとうまかろーまのごまあえ みかん(シロップづけ)	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ひきずり キャベツとうまかろーまのごまあえ みかん(シロップづけ)
16 木	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ にくとまめのこみ (フェジョアード) コーンドレッシングサラダ おうとうコンポート	パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぶたにく にんじん たまねぎ あかいんげんまめ ★じゃがいも さとう あぶら ★キャベツ うらごしコン おうとうコンポート	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ にくとまめのこみ(フェジョアード) コーンドレッシングサラダ おうとうコンポート	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) フェジョアード コーンドレッシングサラダ おうとうコンポート
17 金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ いわしのしょうがに キャベツとにんじんのごまぜいため かつおのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ いわし しょうが さんおんどう にんじん ★キャベツ さとう あぶら ごま あつあげ みそ ★わかめ ★かつおな たまねぎ	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ いわしのしょうがに キャベツとにんじんのごまぜいため かつおのみそしる	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 しょうがあん キャベツとにんじんのごまぜあえ かつおのみそしる
20 月	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム アップルポークシチュー ツナサラダ	パン ☆ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ぶたにく にんじん トマトピューレ 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 まぐろあぶらづけ ★キャベツ	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム アップルポークシチュー ツナサラダ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ アップルポークシチュー フィッシュサラダ
21 火	ごはん ぎゅうにゅう ザ・ちゅうかにこみ ふゆやさいのサラダ とうにゅうパンナコッタ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく ☆しろねぎ ☆はくさい ★じゃがいも さとう でんぷん あぶら ★ブロッコリー ★だいこん ごまあぶら とうにゅうパンナコッタ	なんばん ぎゅうにゅう ザ・ちゅうかにこみ ふゆやさいのサラダ とうにゅうパンナコッタ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー どりのムース ザ・ちゅうかソース ふゆやさいのサラダ バニラムース

※【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
22 水	ちいさいパン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう ミックスジャム ツナソースペンネ こまつなとベーコンのソテー	☆パン ☆ぎゅうにゅう ミックスジャム まぐろスープに にんじん たまねぎ ☆セロリー グリンピース ペンネマカロニ さとう でんぷん あぶら ベーコン ★こまつな	ちいさいパン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう ミックスジャム ツナソースツイスト こまつなとベーコンのソテー	パンがゆ(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう おちゃゼリー ミックスジャム(押・Ⅱ)あんずジャム(Ⅰ) ツナソーススパゲッティ こまつなとにんじんのソテー
23 木	キンパふうまぜごはん ぎゅうにゅう たまごのとろみスープ かたぬきチーズ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく きぎみのり にんじん ★こまつな しょうが ★だいこん さとう あぶら ごま ごまあぶら たまご あつあげ たまねぎ ☆しろねぎ きくらげ でんぷん チーズ	なんばん ぎゅうにゅう キンパふうまぜごはん たまごのとろみスープ かたぬきチーズ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ビーフムース かんこくふうソース たまごのとろみスープ ほたてのクリームにこごり
24 金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのダブルみそあげ はくさいのゆずかあえ だぶ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さかなきりみ みそ でんぷん さとう あぶら ☆はくさい ゆずかじゅう けいにく あつあげ にんじん ★かつおな ☆しいたけ おわらふ でんぷん	なんばん ぎゅうにゅう さかなのダブルみそあげ はくさいのゆずかあえ だぶ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー しろみぎかなのムース みそあん はくさいのゆずかあえ だぶ
27 月	パン ぎゅうにゅう みかんジャム レバーのオーロラソース とうふのちゅうかふうスープ	パン ☆ぎゅうにゅう みかんジャム とりレバー にんじん さとう あぶら ぶたにく とうふ ★ほうれんそう たまねぎ きくらげ ☆はくさい でんぷん ごまあぶら	パン ぎゅうにゅう みかんジャム レバーのオーロラソース とうふのちゅうかふうスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー みかんジャム(押・Ⅱ)あんずジャム(Ⅰ) レバームース オーロラソース とうふのちゅうかふうスープ
28 火	だいこんカレー ぎゅうにゅう はくどう(かん) クリームヨーグルトバナナ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん ★だいこん たまねぎ りんご グリンピース こおぎこ さとう あぶら マーガリン はくどう(かん) クリームヨーグルトバナナ	なんばん ぎゅうにゅう だいこんカレー はくどう(かん) 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 だいこんカレー はくどう クリームヨーグルトバナナ
29 水	パン ぎゅうにゅう りんごジャム グラタンふうチーズじゃがじゃが ふゆのミネストローネ	パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム ベーコン クッキングチーズ とうにゅう ★ブロッコリー たまねぎ ★じゃがいも こおぎこ オリーブあぶら マーガリン フランクフルトソーセージ みそ トマト(かん) ★おおばしゅんぎく しょうが ★かぶ あかいんげんまめ	パン ぎゅうにゅう りんごジャム グラタンふうチーズじゃがじゃが ふゆのミネストローネ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム ミートムース とうにゅうじゃがじゃがソース ふゆのミネストローネ
30 木	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 うまからとりだんごみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あぶら ししゃもフライ(こもち) でんぷら タルタルソース ひじき にんじん さんおんとう とりひきにく とうふ みそ ★こまつな ★だいこん ★キャベツ しょうが でんぷん ごま ごまあぶら	なんばん 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 うまからとりだんごみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ほたてのムース マヨネーズソース ひじきのいために うまからとりのみそしる
31 金	パン ぎゅうにゅう はちみつ チーズいりスクランブルエッグ ブロッコリーのスープ バナナ	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ たまご なまクリーム クッキングチーズ ★ほうれんそう あぶら ベーコン ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ ★じゃがいも バナナ	パン ぎゅうにゅう はちみつ チーズいりスクランブルエッグ ケチャップソース ほうれんそうソテー ブロッコリーのスープ バナナ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ カスタードクリーム ブロッコリーのスープ バナナデザート

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 μg RAE	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
			小学部	530 (520)	19.6 (16.9~26.3)	17.6 (11.6~17.3)	327 (280)	75 (40)	2.2 (2.4)	224 (160)	0.37 (0.30)	0.49 (0.30)	24 (20)	4.2 (3.6以上)
中学部	657 (660)	24.2 (21.5~33.0)	21.3 (14.7~22.0)	364 (360)	96 (96)	2.9 (3.6)	326 (240)	0.49 (0.40)	0.57 (0.50)	33 (28)	5.9 (5.6以上)	2.1 (2.0未満)		
高等部	657 (660)	24.2 (21.5~33.0)	21.3 (14.7~22.0)	364 (290)	96 (104)	2.9 (3.2)	326 (250)	0.49 (0.40)	0.57 (0.50)	33 (28)	5.9 (6.0以上)	2.1 (2.0未満)		
小学部	350 (350)	16.3 (15.8)	15.2 (15.5)	243 (-)	41 (-)	0.9 (-)	162 (-)	0.15 (-)	0.36 (-)	20 (-)	2.4 (-)	1.3 (-)		
中高等部	450 (450)	20.2 (20.3)	19.6 (20.0)	282 (-)	54 (-)	1.3 (-)	225 (-)	0.19 (-)	0.45 (-)	27 (-)	3.4 (-)	1.8 (-)		
嚥下食Ⅱ	350 (350)	16.4 (15.8)	15.9 (15.5)	289 (-)	43 (-)	1.3 (-)	163 (-)	0.20 (-)	0.42 (-)	24 (-)	2.4 (-)	1.1 (-)		
嚥下食Ⅰ	306 (300)	14.4 (13.5)	13.1 (13.3)	272 (-)	37 (-)	1.5 (-)	138 (-)	0.20 (-)	0.38 (-)	27 (-)	1.7 (-)	0.7 (-)		

## 【公式】北九州市学校給食Instagram ぜひご覧ください!!

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関する情報を幅広く紹介しています。  
 いつも、たくさんの「いいね!」や、温かいコメントをありがとうございます。  
 ぜひ、フォローや「いいね!」をお願いします!



# 食べさせ方のポイント —固形物編—

食べたいけれどもうまく食べられない問題として、次のようなことがあります。

## ① 舌が出てきてしまう



舌が突出していると口唇を閉じる動きが弱くなり、食べにくくなります。

舌を出さないよう声をかけ、スプーンを使って舌をしまします。食べ物が口に入ったら口唇を介助し、口を閉じて取り込む練習をしましょう。

## ② 食べるときにむせる

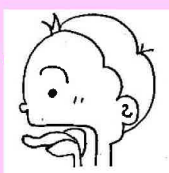
むせると苦しく、かなりのエネルギーを使います。また、いつもむせていると食べることが嫌になってしまうこともあります。



食事の形態は合っているか、首の角度や姿勢はよいか、一口量や食べるスピードは適当か、一つ一つ確認しましょう。

## ③ 舌を出して飲み込む

逆嚥下といい、口を大きく開けて舌を突出させ、のどを広げて飲み込みます。これは習慣化しやすく、丸飲みになるか、むせる原因になってしまいます。



口唇を介助し、口を閉じて食べ物を飲み込む練習をしましょう。

## ④ 丸飲みしてしまう

十分に噛まずに飲み込む状態です。食べ物を喉に詰まらせる危険性があります。



舌が左右に動いているか確認し、前後・上下であればそしゃくの時期ではありません。奥歯にのる大きさの食べ物を歯の上に置き、噛む練習を始めます。常に声をかけ、「噛むこと」を意識付けましょう。

## ⑤ 口唇が閉じない

食べ物を取り込むとき、飲み込むときは口唇を閉じます。口唇が閉じなければ食べ物が口から出たり、飲み込むときに食べ物が気道に入ったりすることもあります。

食べ物をのせたスプーンを下唇に置き、上唇が降りてくるのを待ちます。必要に応じて上下唇を介助しましょう。

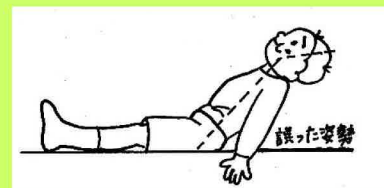
## ⑥ 食形態が合わない

食形態が口腔機能に合っていないければ、丸飲みになったり、口唇を閉じずに顎を上げて重力で送り込んで、むせる原因になったりします。

無理をして難しい形態のものを食べているお子さんを目にします。これでは練習になるどころか、誤った学習をしてしまいます。口や舌、顎などの動きをよく観察し、その子に合った食形態で食べる練習をさせてあげましょう。

## ⑦ 食べる時の姿勢が合わない

首が反り返ったままではうまく食べられないため、ベッドのコントロールが重要になります。また、座位ではなく、少し斜めにするると食べやすいこともあります。



緊張を緩めるため、肩・ひじ・ひざ・足首を曲げて屈曲位にし、リラックスできる姿勢をとってあげましょう。

頭部はまっすぐかやや前屈にします。ごっくんと飲み込むときは必ず前屈にします。後ろに反ると気道が開いて誤嚥しやすくなるため、注意が必要です。

送り込みや嚥下が厳しい場合は床に対する体幹角度を30度～45度位にし、重力を使うと比較的にごっくんができます。