

# 令和5年5月分特別支援学校給食献立表

5月は、子どもの健康や成長を願い、端午の節句になんだ料理を知らせます。また、春に収穫した食材を取り入れ、野菜のおいしさを知らせます。



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	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
1	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに ナムル チーズ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう あいびきにく とうふ チーズ	にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ きくらげ ★ほうれんそう ☆キャベツ	634	26.3	23.3
						784	32.3	28.1
2	火	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト カレーポテト ミネストローネ	パン チョコアンドホワイト じゃがいも さとう あぶら マカロニ あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう あいびきにく ベーコン	にんじん ★たまねぎ グリーンピース トマト(かん) ☆キャベツ	634	23.0	23.5
						796	28.7	27.8
8	月	かしわめし ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる こどものひゼリー	★ごはん さんおんとう じゃがいも こどものひゼリー(りんご・ とうにゅうレモン・サイダー)	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ あつあげ みそ ★わかめ	にんじん さやいんげん ごぼう いとこんにやく ほしいたけ ★たまねぎ しろねぎ	600	24.0	16.7
						741	30.0	20.1
9	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム やきビーフン ポークシューマイ はくとう(かん)	ちいさいキャロットパン りんごジャム ビーフン あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ポークシューマイ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ はくとう(かん)	618	20.8	22.5
						842	28.3	30.7
10	水	ごはん ぎゅうにゅう おちゃふりかけ きりぼしだいこんとあつあげのうまに むらくもじる アセロラゼリー	★ごはん おちゃふりかけ さんおんとう あぶら でんぷん アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ けいにく たまご	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ★ほうれんそう ★たまねぎ ☆なましいたけ	631	25.3	19.1
						780	31.7	23.4
11	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム フランクソーセージのケチャップに キャロットスープ ぶどうゼリー	パン ミックスジャム さとう あぶら じゃがいも マーガリン ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ だっしふんにゅう	にんじん ★たまねぎ グリーンピース	649	23.8	20.1
						820	30.0	24.9
12	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうざい あげギョーザ バナナ	★ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ギョーザ	にんじん ☆チンゲンサイ ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ パナナ	614	19.0	17.1
						775	24.0	21.8
15	月	さんしよくごはん ぎゅうにゅう しおぶたじる おうとうコンポート	★ごはん さとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご きざみのり ぶたにく	にんじん ごぼう ☆キャベツ しろねぎ おうとうコンポート	604	24.7	19.3
						750	31.4	23.6
16	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ じゃがいものクリームに ゆでやさしいサラダごまふうみ	パン じゃがいも ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ベーコン	★たまねぎ グリンピース にんじん ☆キャベツ	598	21.8	24.0
						771	27.3	30.3
17	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ こまつなとキャベツのじゃこいため	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう あいびきにく とうふ みそ しらすばし	しょうが ★たまねぎ しろねぎ ★こまつな ☆キャベツ	600	26.0	20.4
						755	33.2	25.6

★=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。

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
18	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう オレンジマーマレード カレーうどん やさいソテー りんごゼリー <b>お楽しみ献立</b>	☆ちいさいパン(けんさんこむぎこ) オレンジマーマレード うどん こむぎこ さとう マーガリン あぶら りんごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ピーマン ☆キャベツ	591	18.1	22.4
						762	23.2	28.3
19	金	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 かきたまじる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう ふ でんぶん	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき たまご	にんじん ★こまつな ★たまねぎ ☆なましいたけ	612	19.5	23.2
						777	25.4	28.5
22	月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ レバーのあまずあえ ワントンスープ ヨーグルト	★ごはん さとう ウェーブワントン	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ とりレバー ヨーグルト	にんじん ★たまねぎ しょうが ☆キャベツ きくらげ	634	27.2	16.5
						771	33.5	19.3
23	火	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム チリコンカン ツナサラダ	パン ミルククリーム あかいんげんまめ こむぎこ あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろスープに	トマト(かん) ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	693	31.5	28.6
						863	40.8	33.3
24	水	ごはん ぎゅうにゅう カレーライス あまなつかんとやさいのあまずづけ	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン さとう	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリーンピース ☆きゅうり ☆キャベツ あまなつかん(かん)	629	17.9	19.6
						799	21.7	24.1
25	木	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン ハンバーグのオニオンソース やさいスープ	パン いちごマーガリン マーガリン じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	625	24.1	25.1
						775	30.0	30.0
26	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう にくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆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 ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	679	25.2	22.5
						842	29.9	27.3
29	月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ ごもくスープ まっちゃんムース	★ごはん こむぎこ でんぶん さんおんとう あぶら まっちゃんムース	☆ぎゅうにゅう ホキ みそ	しょうが にんじん ★こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	638	23.4	22.1
						779	29.4	25.5
30	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ビーフシチュー アーモンドサラダ	パン あまおういちごジャム じゃがいも こむぎこ さとう あぶら マーガリン ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん ★たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ	664	21.7	26.7
						849	27.3	33.9
31	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ のっぺいじる	★ごはん じゃがいも でんぶん	☆ぎゅうにゅう さばのみそに きぎみのり けいにく あぶらあげ	☆キャベツ にんじん ★こまつな	594	24.2	20.4
						695	27.2	21.7

		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	627 (620)	23.4 (20.2-31.0)	21.7 (13.3-20.7)	360 (330)	96 (48)	3.0 (3.0)	298 (200)	0.49 (0.40)	0.56 (0.40)	43 (25)	6.7 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	29.3 (25.7-39.5)	26.4 (17.6-26.3)	399 (430)	125 (114)	3.8 (4.5)	405 (300)	0.63 (0.50)	0.65 (0.60)	53 (35)	9.1 (7.0以上)	2.6 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	29.3 (25.7-39.5)	26.4 (17.6-26.3)	399 (340)	125 (124)	3.8 (4.0)	405 (310)	0.63 (0.50)	0.65 (0.60)	53 (35)	9.1 (7.5以上)	2.6 (2.5未満)

～ みんなで食育をすすめましょう ～



## 給食ができるまでの紹介 ～献立作成編～

「栄養バランスのとれた魅力あるおいしい給食」を提供するため、約1年前から、献立作りの準備を始めています。給食を提供する4か月前に栄養教諭が献立の案を作り、その案をもとに、医師をはじめ、学校の先生や保護者の方、給食調理士など、たくさんの専門家の方からの意見をいただきながら、何度も会議を重ねて献立を決定します。



特に成長期に必要なカルシウムや鉄、ビタミン類をしっかり摂れるように、様々な食材を組み合わせています。(ご家庭では摂りにくいカルシウムやビタミン類は、必要量の約3分の1から2分の1が摂れるようにしています。)

毎月特色のある献立となるように、給食アンケート結果で児童生徒に人気のある「お楽しみ献立」や、旬の食材や地場産物を使った「野菜の日献立」、和食のよさを生かした「食育の日和食献立」、昔から伝えられてきた行事食や日本各地の郷土料理を取り入れ、食べず嫌いにならないように調理方法を工夫した献立を考えています。

### 食とSDGs

#### SDGs (持続可能な開発目標) 6 「安全な水とトイレを世界中に」



##### 〈現状の問題〉

世界では人口の約40%を超える人たちが水不足に苦しむだけでなく、汚染されている水を飲料水として使用しており、生命の危機に関わる課題を抱えています。清潔な水を利用できない人たちの為に、私たちができることはないのでしょうか。

考えてみましょう。

##### ★私たちにできることは?★

- 水の無駄遣いをしない
- 食べ残し、飲み残しをしない
- 世界各国の水事情を知る など



参考文献:環境白書(環境省)

### 給食レシピ紹介

#### フランクソーセージのケチャップ煮

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

##### 【材料】 4人分

フランクフルトソーセージ	200g	
たまねぎ	100g	
グリーンピース	20g	
サラダ油	小さじ1	

##### <A>

トマトケチャップ	大さじ1強	
砂糖	小さじ1	
ソース	小さじ1	

##### 【作り方】

- ① フランクフルトソーセージは、1cmななめ切りにする。
- ② たまねぎはせん切りにする。グリーンピースはゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、たまねぎをよく炒める。
- ④ フランクフルトソーセージを入れ、炒め、<A>で調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮込む。
- ⑤ グリーンピースを加えて煮る。

