

令和5年7月分特別支援学校給食献立表

7月は、夏バテを予防し、暑さをのりきるため、食欲増進に効果のある香辛料や酢を使った献立を取り入れています。
また、体を冷やす働きのある夏野菜を取り入れています。



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の | おもにからだのちようしをととのえるもの | | | |
| 3 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やさいのちゅうかいため ヨーグルト | ★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 ぶたひきにく だいず とうふ みそ ヨーグルト | しょうが しろねぎ にんじん キャベツ | 653 | 26.9 | 20.5 |
| | | | | | | 798 | 33.5 | 24.9 |
| 4 | 火 | パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム チキンのてりに キャベツソテー かぼちゃのポタージュ みかんシャーベット | パン あまおういちごジャム さとう でんぷん あぶら マーガリン みかんシャーベット | ☆ぎゅうにゅう けいにく とうにゅう だっしふんにゅう | キャベツ ★かぼちゃ ★たまねぎ | 680 | 31.0 | 19.6 |
| | | | | | | 842 | 39.9 | 24.0 |
| 5 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくスープ アセロラゼリー | ★ごはん あぶら アセロラゼリー | ☆ぎゅうにゅう しめどうふ まぐろあぶらづけ たまご もずく | にんじん ☆にがうり しろねぎ ★たまねぎ | 577 | 22.3 | 16.0 |
| | | | | | | 704 | 27.8 | 19.2 |
| 6 | 木 | パン ぎゅうにゅう ココアクリーム キャベツとりひきにくのカレーふうみいため フライドポテト ミネストローネ | パン ココアクリーム さとう でんぷん あぶら ★じゃがいも マカロニ あかいんげんまめ | ☆ぎゅうにゅう とりひきにく ベーコン | にんじん しょうが ★たまねぎ キャベツ ★トマト トマト(かん) グリーンピース | 626 | 22.9 | 22.7 |
| | | | | | | 810 | 28.6 | 28.3 |
| 7 | 金 | ちらしずし ぎゅうにゅう そうめんじる たなばたゼリー | ★ごはん さとう あぶら そうめん ふ たなばたゼリー | ☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご きざみのり | にんじん いとこんにやく ほしいたけ ☆あおねぎ ★たまねぎ | 621 | 21.8 | 15.7 |
| | | | | | | 760 | 27.1 | 18.6 |
| 10 | 月 | やさいカレーライス ぎゅうにゅう はくとう(かん) クリームヨーグルトバニラ | ★ごはん こむぎこ あぶら マーガリン | ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリームヨーグルトバニラ | ★かぼちゃ ★トマト ピーマン しょうが ★たまねぎ はくとう(かん) | 676 | 18.1 | 21.1 |
| | | | | | | 820 | 21.5 | 25.6 |
| 11 | 火 | ちいさいパン ぎゅうにゅう はちみつ お楽しみ献立 なすのミートソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため おうとうコンポート | パン はちみつ スパゲッティ さとう あぶら ローストアーモンド | ☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズパウダー しらすぼし | にんじん ★たまねぎ ★なす グリーンピース ★こまつな キャベツ おうとうコンポート | 593 | 21.8 | 19.6 |
| | | | | | | 800 | 29.5 | 26.1 |
| 12 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ あつあげのみそじる ぶどうゼリー | ★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら ★じゃがいも ぶどうゼリー | ☆ぎゅうにゅう ホキ あつあげ みそ | にんじん ピーマン ★たまねぎ ★こまつな | 675 | 26.9 | 20.0 |
| | | | | | | 847 | 34.4 | 24.8 |

★=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 | 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 | | | |
| 13 | 木 | くろぎとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム ツナのカレーポテト ベーコンいりとうにゅうスープ かたぬきチーズ | くろぎとうパン りんごジャム ★じゃがいも さとう あぶら | ☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン みそ とうにゅう チーズ | ★たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ | 668 | 27.6 | 25.2 |
| | | | | | | 802 | 32.9 | 29.6 |
| 14 | 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 キャベツのごまぜいため | ★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 ★たまねぎ いとこんにゃく キャベツ | 650 | 23.5 | 20.3 |
| | | | | | | 802 | 27.6 | 24.3 |
| 18 | 火 | パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト レバーのチリソース やさいスープ | パン チョコアンドホワイト さとう あぶら ★じゃがいも | ☆ぎゅうにゅう とりレバー | ★たまねぎ しろねぎ しょうが にんじん キャベツ | 615 | 27.5 | 23.9 |
| | | | | | | 763 | 34.9 | 28.4 |
| 19 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう さばのさっぱり キャベツのしょうがいため かきたまじる | ★ごはんさんおんとう あぶら ふ でんぷん | ☆ぎゅうにゅう さば たまご | しょうが キャベツ にんじん ★こまつな ★たまねぎ | 650 | 29.5 | 23.1 |
| | | | | | | 749 | 32.9 | 24.5 |

| | | 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 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 (給食の基準量) | 小学部 | 640 (620) | 25.0 (20.2~31.0) | 20.6 (13.8~20.7) | 365 (330) | 102 (48) | 3.1 (3.0) | 351 (200) | 0.48 (0.40) | 0.61 (0.40) | 38 (25) | 6.1 (4.5以上) | 2.1 (2.0未満) |
| | 中学部 | 791 (790) | 30.9 (25.7~39.5) | 24.9 (17.6~26.3) | 401 (430) | 130 (114) | 4.0 (4.5) | 478 (300) | 0.60 (0.50) | 0.70 (0.60) | 48 (35) | 8.2 (7.0以上) | 2.8 (2.5未満) |
| | 高等部 | 791 (790) | 30.9 (25.7~39.5) | 24.9 (17.6~26.3) | 401 (340) | 130 (124) | 4.0 (4.0) | 478 (310) | 0.60 (0.50) | 0.70 (0.60) | 48 (35) | 8.2 (7.5以上) | 2.8 (2.5未満) |

給食ができるまでの紹介 ～献立委員会編～



「献立委員会」は、医師・歯科医師をはじめ、様々な立場の方々に構成され、毎月の実施献立の検討や反省について審議するものです。栄養教諭が中心となって行う「献立会議」と異なり、それぞれの立場からより多くのご意見を聞くことができます。出されたご意見を参考に、よりよい給食の実施に努めています。

委員の構成

- ◆医師、歯科医師
- ◆保護者代表
- ◆関係行政機関
- ◆校長、給食主任、養護教諭（各小、中学校）
- ◆給食監理士
- ◆栄養教諭

など

月に1度の「カミカミ献立」は、噛み応えのある食材の使用だけではなく、ひと口の量を少なくするなど工夫することで、食事全体の噛む回数を増やすことができます。



歯科医師



中学校養護教諭

献立作成のねらいや工夫を知り、入学したばかりの生徒にも食べやすい献立になるように考えられていることがわかりました。4月は特に残食が少なかったです。

～サラダを食べよう～

生野菜には、体のミネラルバランスを整えるカリウムが多く含まれています。ご家庭の食事で、ぜひ旬の夏野菜を使ったサラダを取り入れてみてください。今回は、生野菜サラダに合う手作りドレッシングを紹介します。

イタリアンドレッシング

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

| | |
|---------|-------|
| オリーブ油 | 小さじ2 |
| 酢 | 小さじ3弱 |
| ガーリック | 0.2g |
| 塩・洋こしょう | 少々 |



給食では、油よりも酢の割合を多くしています。穀物酢を使用する場合は、砂糖を少し足すと味がやわらかくなります。オリーブ油は、サラダ油に変えてもおいしくいただけます。

おうちで給食!



ゴーヤチャンプルー

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

| | | | |
|--------|------|------------|------|
| しめ豆腐 | 160g | サラダ油 | 小さじ1 |
| 豚肉スライス | 80g | 酒 | 小さじ1 |
| にがうり | 60g | しょうゆ(こいくち) | 小さじ1 |
| にんじん | 40g | 塩・洋こしょう | 少々 |
| 鶏卵 | 60g | | |

【作り方】

- ① しめ豆腐は1.5cmの角切りにし、ゆで、水気をきる。
- ② にがうりは2mm半月切りにし、ゆで水冷する。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、豚肉、にがうり、にんじんを炒める。
- ⑤ しめ豆腐を入れ、炒め、余分な水分を取り除く。
- ⑥ 調味し、溶き卵を流し入れ、炒める。
- ⑦ 塩・洋こしょうで味をととのえる。



子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。