



令和5年8・9月分特別支援学校給食献立表



上段:小学部 下段:中学部、高等部

8・9月は、暑い時期に体の調子を整える野菜を取り入れ、夏の疲れから体を回復させたり、月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたりしています。また、減塩月間になちんで、だしを利かせた和食の献立を通して減塩の工夫を知らせます。

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よしをととのえるもとになるもの			
8/29	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミックスジャム ツナソースペンネ こまつなキャベツのソテー おうとうコンポート	パン ミックスジャム ペンネマカロニ さとう あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ なまクリーム チーズパウダー ベーコン	にんじん トマト トマトピューレ たまねぎ ★こまつな キャベツ おうとうコンポート	646	24.4	22.1
						850	31.7	28.2
8/30	水	ぎゅうにくどんぶり ぎゅうにゅう はるさめスープ かたぬきチーズ お楽しみ献立	★ごはん さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ いとこんにやく しろねぎ にんじん ★こまつな きくらげ	657	23.3	24.0
						811	28.2	28.8
8/31	木	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト チリコンカン やさしいソテー アセロラゼリー	パン チョコアンドホワイト あかいんげんまめ こむぎこ あぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	トマト(かん) たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	692	27.6	25.5
						857	35.2	30.6
1	金	カレーあじのガバオふうライス ぎゅうにゅう ポテトリヨネーズ はくとうコンポート	★ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ	★こまつな パジル しょうが たまねぎ はくとうコンポート	585	19.2	14.5
						721	23.5	17.4
4	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさしいオイスターソースいため フルーツあんぱん	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら フルーツあんぱん	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず どうふ みそ	しょうが しろねぎ にんじん キャベツ	616	24.5	18.6
						758	31.2	22.5
5	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ じゃがいものインドふうにも ずくスープ りんごゼリー	パン じゃがいも さとう あぶら りんごゼリー	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぶたひきにく どうふ もずく	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ しろねぎ	633	22.0	24.2
						798	27.9	30.7
6	水	ひじきごはん ぎゅうにゅう しおぶたじる ヨーグルト	★ごはん さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすばし ひじき ぶたにく ヨーグルト	にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ しろねぎ	566	20.2	14.6
						680	24.1	16.6
7	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 やきそば あらびきウインナー はくとう(かん)	☆パン オレンジマーマレード ちゅうかめん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あおのり あらびきウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ はくとう(かん)	632	24.9	22.2
						850	34.0	31.6
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー チンゲンサイのスープ どうにゅうパンナコッタ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら どうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんじん ピーマン キャベツ きくらげ しろねぎ チンゲンサイ たまねぎ	545	18.7	14.4
						660	22.7	16.4
11	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに かぼちゃのふくめに うちこみじる	★ごはん さんおんどう うどん	☆ぎゅうにゅう いわしのかんろに てんぷら	かぼちゃ にんじん ★こまつな たまねぎ ☆なましいたけ	635	26.2	13.5
						897	40.2	18.2
12	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ちゅうかミートソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため	パン あまおういちごジャム スパゲッティ さんおんどう でんぷん あぶら ごまあぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ しらすばし	にんじん たまねぎ ★なす ☆なましいたけ しょうが しろねぎ ★こまつな キャベツ	601	24.5	20.7
						788	31.8	26.4

★=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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの			
13	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース こまつなとベーコンのソテー ワタンスープ	★ごはん あぶら タルタルソース ウエーブワタンスープ	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) ベーコン	★こまつな にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ	604	17.2	23.3
						748	21.9	26.6
14	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ひきにくととうふのもの にんじんシリシリ(ごまいり) みかんゼリー	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ぶたひきにく しめどうふ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ きくらげ しろねぎ	655	25.4	20.2
						813	32.0	25.2
15	金	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ ツナじゃがいも なつやさいスープ	パン じゃがいも あぶら あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ まぐろあぶらづけ ベーコン	トマト(かん) にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	584	26.1	22.7
						743	32.9	28.0
19	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	しそこ キャベツ かぼちゃ こまつな たまねぎ	653	29.2	22.6
						753	32.1	23.8
20	水	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★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 ぎゅうにく	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース みかん(かん) おうとう(かん)	657	18.4	20.9
						836	22.4	25.9
21	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう はちみつ しろみぎかなのフライ キャベツソテー コーンチャウダー	くろざとうパン はちみつ あぶら じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン	キャベツ うらごしコーン たまねぎ	683	25.1	23.5
						811	29.1	28.9
22	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ポークシューマイ マカロニあべかわ	★ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら マカロニ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ポークシューマイ きなこ	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	637	24.1	17.4
						838	32.4	22.9
25	月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ピリからにくじゃが キャベツのごまずいため	★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 さやいんげん しょうが たまねぎ いとこんにやく キャベツ	659	24.4	21.6
						815	28.6	26.3
26	火	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム レバーのケチャップに とうふのちゅうかふうスープ	パン いちじくジャム さとう でんぷん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ★ほうれんそう たまねぎ きくらげ キャベツ	602	31.2	21.8
						761	40.2	27.2
27	水	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ きりぼしだいこんとあつあげのうまに とうがんとけいにくのすましじる クリームヨーグルトバナラ	★ごはん さんおんとう あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ ぶたにく あつあげ けいにく クリームヨーグルトバナラ	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ★こまつな とうがん	620	23.8	18.2
						755	29.0	21.6
28	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ポテトのチーズに にくだんごとたまごのスープ ぶどうゼリー	パン りんごジャム じゃがいも マーガリン でんぷん ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ベーコン クッキングチーズ ミートボール たまご	にんじん ☆チンゲンサイ たまねぎ	622	23.4	22.4
						785	29.3	27.9
29	金	さんしよくごはん ぎゅうにゅう つきみじる おつきみゼリー	★ごはん さとう ごま あぶら おわらふ さといも おつきみゼリー	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご きざみのり けいにく	にんじん ★こまつな ☆なましいたけ	621	24.3	18.2
						765	30.6	22.2

		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 (給食の基準量)	小学部	626 (620)	23.8 (20.2~31.0)	20.3 (13.8~20.7)	382 (330)	96 (48)	3.2 (3.0)	266 (200)	0.51 (0.40)	0.55 (0.40)	45 (25)	6.1 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	30.0 (25.7~39.5)	25.0 (17.6~26.3)	433 (430)	123 (114)	4.0 (4.5)	360 (300)	0.65 (0.50)	0.65 (0.60)	54 (35)	8.3 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	30.0 (25.7~39.5)	25.0 (17.6~26.3)	433 (340)	123 (124)	4.0 (4.0)	360 (310)	0.65 (0.50)	0.65 (0.60)	54 (35)	8.3 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)



給食ができるまでの紹介 ～物資共同購入委員会 編～

「献立委員会」で決定された献立に基づいて、使用する食材を決定するために物資の調達を行っている(公財)北九州市学校給食協会が、「物資共同購入委員会」を毎月開催しています。



試食による審査の様子

この委員会では、各納入業者から物資が提出され、教育委員会が定めた物資規格に基づいて書類審査や調理テストを行い、各委員によって、味や香り、食べやすさ等を審査します。

さばに脂がほどよくのっっていて、
ぬかみそだきによく合いそうだね。

委員は、PTA 代表者をはじめ、校長、教頭、教諭、栄養教諭、給食監理士、保健所職員など様々な立場から安心・安全でおいしい食材を選ぶようにしています。

9月 は北九州市減塩普及月間です

北九州市では、健康づくりや生活習慣病の予防のため、「減塩」の普及に向けた取組を行っています。

学校給食では、かつお節・昆布・いりこなどを使ってだしをとっています。だしの味を生かすことで、塩分が控えめでもおいしく食べることができます。また、みそ汁などの汁物に実(具)をたっぷり入れると、汁の量が少なくてすみます。

しょうがやみょうが、しそなどの香辛野菜を、料理に加えることもおすすめです。

家庭でも、うす味(=減塩)を心がけましょう。



レシピコンクール入賞献立



カレー味のガパオ風ライス

昨年度 沼中学校(1年)坂口 ^{さかぐち} ^{なつみ} 奈津実 さん 考案

【材料】4人分

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

ご飯	880g	A	カレー粉	小さじ 1/2
鶏ひき肉	80g		砂糖	小さじ 1/3
しょうが	5g		中濃ソース	小さじ 2
ガーリックパウダー	少々		オイスターソース	大さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1		バジル	少々
厚揚げ	100g		〈水溶き片栗粉〉	
たまねぎ	180g		片栗粉	大さじ 1
小松菜	80g	水	大さじ 2	
			塩・洋こしょう	少々

【作り方】

- ① しょうが、たまねぎはみじん切りにする。厚揚げは熱湯をかけ、1cm角切りにする。小松菜は1cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉、しょうが、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎを入れ、炒める。
- ④ A で調味し、厚揚げ、小松菜を入れ、煮る。煮えにくい場合は水(分量外)を少量加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ バジルを入れ、塩、洋こしょうで味をととのえる。
- ⑦ ご飯の上に⑥の具を盛り付ける。

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。