



令和5年12月分特別支援学校給食献立表



12月は、寒さに負けない体をつくるために冬野菜を取り入れています。
また、冬至の献立を取り入れ、病気を予防する昔からの風習を知らせます。



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	おもにからだのちよよしをととのえるもとになるもの			
1	金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのべっこうにかつおなみそする ヨーグルト	★ごはん さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ★わかめ ヨーグルト	★だいこん たまねぎ ★かつおな	591	21.0	15.0
						714	25.2	17.1
4	月	ひじきのまぜごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかにむらくもじる あまおういちごゼリー	★ごはん さとう ごま あぶら でんぷん あまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう ベーコン ひじき いわしのおかかにけいにく たまご	たまねぎ ★こまつな にんじん ★ほうれんそう	666	25.7	23.9
						819	31.7	29.4
5	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぎゅうにくコロッケ キャベツソテー ブロッコリーのスープ	パン ぎゅうにくコロッケ あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ベーコン	★キャベツ たまねぎ ★ブロッコリー	596	21.5	24.5
						738	25.8	30.8
6	水	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに ほうれんそうとキャベツのごまあえ はくとうコンポート	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ てんぷら	★だいこん ★キャベツ にんじん ★ほうれんそう はくとうコンポート	589	23.0	15.6
						726	28.8	18.9
7	木	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム チリコンカン やさいのアーモンドいため	パン ブルーベリージャム あかいんげんまめ でんぷん あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず しらすぼし	たまねぎ ★キャベツ トマト(かん) ★こまつな	612	26.9	20.5
						773	34.2	25.1
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ふぐのからあげわふうあん けんちょう みかん	★ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さといも さとう	☆ぎゅうにゅう ふぐ とうふ あぶらあげ	★だいこん にんじん ☆みかん	692	30.6	20.2
						875	40.6	25.2
11	月	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ さんまのしょうがに じゃがいものきんぴら おおばしゅんぎくのみそする	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ さんまのしょうがに あつあげ みそ	たまねぎ ★キャベツ ★おおばしゅんぎく	600	21.9	20.7
						813	30.6	30.4
12	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード えびてんうどん キャベツとにんじんのごまずあえ アセロラゼリー	キャロットパン オレンジマーレード うどん さとう ごま アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう えびてんぷら	たまねぎ しろねぎ ★キャベツ にんじん	591	17.5	21.5
						801	23.5	29.9

★=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よ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 おちゃふりかけ かいかに おおばしゅんぎくとキャベツのあえもの	★ごはん おちゃふりかけ ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ、たまご	たまねぎ ★キャベツ にんじん さやいんげん ★おおばしゅんぎく	610	23.6	20.6
						764	29.4	25.5
14	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう あまおういちごジャム レバーのパーベキューソースあえ あおのりキャベツ はるさめスープ ぶどうゼリー	☆パン あまおういちごジャム さとう あぶら はるさめ ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう とりレバー あおのり	りんご かぼすかじゅう にんじん ★キャベツ たまねぎ きくらげ ★こまつな	631	27.1	19.8
						785	34.7	24.3
15	金	さけのさんしょくごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる みかん	★ごはん さとう ごま あぶら さといも でんぷん	☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご きざみのり けいにく あぶらあげ	★だいこん にんじん ★こまつな ☆みかん	614	25.2	19.7
						757	31.6	24.3
18	月	パン ぎゅうにゅう はちみつ かぶのクリームシチュー まめとやさいのごまドレッシングあえ	パン はちみつ しろはなまめ しろいんげんまめ こむぎこ あぶら マーガリン あかいんげんまめ さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう なまクリーム まぐろスープに	たまねぎ ★かぶ ★キャベツ にんじん ★ブロッコリー	642	27.3	23.2
						812	34.6	29.3
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため はくさいのゆずかあえ かぼちゃのみそしる	★ごはん さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ	しょうが たまねぎ ☆はくさい ゆずかじゅう しろねぎ にんじん ★こまつな かぼちゃ	607	27.1	18.6
						762	34.6	22.7
20	水	クリスマスカレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ お楽しみ献立	★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 チキンナゲット ぎゅうにく はっこうにゅう	たまねぎ にんじん りんご ★ほうれんそう パプリカ おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	653	17.8	19.3
						862	23.1	25.4
21	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ハンバーグのケチャップソース ブロッコリー はくさいのミルクスープ	パン りんごジャム さとう ★じゃがいも しろはなまめ しろいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ ☆はくさい ★ブロッコリー にんじん	668	29.0	24.9
						813	33.9	28.0

		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	624 (620)	24.3 (20.2~31.0)	20.5 (13.8~20.7)	373 (330)	88 (48)	3.2 (3.0)	326 (200)	0.49 (0.40)	0.59 (0.40)	47 (25)	5.9 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	788 (790)	30.8 (25.7~39.5)	25.8 (17.6~26.3)	423 (430)	114 (114)	4.1 (4.5)	442 (300)	0.63 (0.50)	0.69 (0.60)	57 (35)	8.0 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	788 (790)	30.8 (25.7~39.5)	25.8 (17.6~26.3)	423 (340)	114 (124)	4.1 (4.0)	442 (310)	0.63 (0.50)	0.69 (0.60)	57 (35)	8.0 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)





給食ができるまでの紹介 ～ 調理器具の紹介編 ～

北九州市では、小学校、特別支援学校それぞれの学校の給食室で、大型の調理器具や専用の機械を使い、毎日たくさんの量の給食を作っています。

中学校は、近隣の小学校で調理したものを配送する「親子方式」となっています。



回転釜
〈直径105cm〉

スパテラ

大きな回転釜で給食を作っています。1釜で約600人分の給食を作ることができます。

スパテラは、食材を炒めたり、混ぜ合わせたりする時に使う、万能器具です。



スチームコンベクションオーブン
※中学校給食実施校、一部の特別支援学校のみ

主に、肢体不自由教育部門の段階食の献立に使用しています。焼く・煮る・蒸す・茹でる・揚げるなどの調理ができます。食材に水分を含ませ、やわらかくまとまりのある形状に仕上がるため、ムースやパン粥などの調理に適しています。

学校給食・関門交流の日

学校給食では、平成22年度より「学校給食・関門交流の日」を実施しています。

北九州市では昨年度に引き続き、下関市の郷土料理である「けんちょう」が登場します。下関市では、小倉発祥の「焼うどん」が提供されます。「学校給食・関門交流の日」を通して、互いの地域の特色を知り、郷土を大切に作る心が育まれていくことを願っています。

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。好きな野菜の献立ベスト5を紹介します。

- | | |
|-----------|-------------|
| 1位 肉みそおでん | 3位 豆腐入り中華風煮 |
| 2位 ハ宝菜 | 5位 コーンチャウダー |
| 3位 ツナサラダ | |

アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させています。

おうちで給食!



けんちょう

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

もめん豆腐	240g	サラダ油	大さじ1/2
油揚げ	20g	砂糖	小さじ2
さといも	40g	しょうゆ(こいくち)	大さじ1強
にんじん	80g	みりん	小さじ1弱
だいこん	200g	かつおだしのもと	小さじ1/2
		水	40~60ml
		塩	少々

【作り方】

- ① 油揚げは短冊切りにし、ゆでる。
- ② だいこんは7mm、にんじんは5mmのいちょう切り、さといもは1cm半月切りにする。
- ③ もめん豆腐は水切りし、2cm角切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、にんじん、だいこんを炒め、水、調味料を入れ、煮る。
- ⑤ さといもを入れ、煮る。
- ⑥ 油揚げ、豆腐を入れ、煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえる。



食とSDGs



SDGs(持続可能な開発目標)2 「世界の現状と私たちにできること」

「フェアトレード」を知っていますか。フェアトレードとは、発展途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することにより、立場の弱い生産者や労働者の生活改善・自立を目指す「貿易のしくみ」のことです。

世界では、約9人に1人が飢えに苦しんでいます。コーヒーやチョコレートなどの、「フェアトレード認証食品」を買うことが、飢餓に苦しむ人を救うことにつながります。私たちにできることから取り組んでみましょう。

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。