



# 令和6年2月分特別支援学校給食献立表



2月は、体を温める働きのある根菜を使った献立を取り入れています。  
また、節分にちなんだ献立を取り入れ、厄除けや健康を願う風習を知らせます。



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	こんだて(そしやく食)
			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		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげギョーザ 【新】とうふのからめに	★ごはん だんぷん あぶら ごまあぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ギョーザ とうふ	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 さやいんげん	674	なんばん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげギョーザぎんあん 【新】とうふのからめに
						906	
2	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツとにんじんのごまずあえ かすじる	★ごはん さんおんとう さとう ごま さとも さけかす	☆ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ	しょうが にんじん ★キャベツ ★おぼしゆんぎく ★だいこん	609	なんばん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツとにんじんのごまずあえ かすじる
						716	
5	月	パン ぎゅうにゅう いちごジャム とうふのクリームに やさいのアーモンドいため	パン いちごジャム マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく とうふ だっしふんにゅう しらすぼし	にんじん たまねぎ ★キャベツ	621	パン ぎゅうにゅう いちごジャム とうふのクリームに やさいのアーモンドいため
						808	
6	火	ぶたにくどんぶり ぎゅうにゅう うちこみじる いよかんゼリー	★ごはん さとう あぶら うどん いよかんゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら	たまねぎ いとこんにやく にんじん ★こまつな ほししいたけ	584	なんばん ぎゅうにゅう ぶたにくどんぶり うちこみじる いよかんゼリー
						726	
7	水	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム レバーのケチャップに あおのりキャベツ とんこつはるさめスープ	パン くろまめきなこクリーム さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー あおのり ぶたにく	しょうが ★キャベツ にんじん ☆チンゲンサイ たまねぎ ☆しろねぎ きくらげ	633	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム レバーのケチャップに あおのりキャベツ とんこつはるさめスープ
						796	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ きんぴらごぼう とうふのちゅうかふうスープ	★ごはん あぶら さんおんとう ごま だんぷん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう ★ほうれんそう たまねぎ きくらげ ☆はくさい	631	なんばん ぎゅうにゅう あじフライ きんぴらごぼう とうふのちゅうかふうスープ
						746	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ かきたまじる	★ごはん さんおんとう おわらふ だんぷん	☆ぎゅうにゅう さば みそ きざみのり たまご	しょうが ★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ	626	なんばん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ かきたまじる
						728	
13	火	ごはん ぎゅうにゅう なっとう だいこんいりほくほくとりにくじゃが キャベツとほうれんそうのおひたし	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう なっとう けいにく かつおぶし	にんじん ★だいこん たまねぎ いとこんにやく ☆しろねぎ ★ほうれんそう ★キャベツ	576	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう だいこんいりほくほくとりにくじゃが キャベツとほうれんそうのおひたし
						704	
14	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ハンバーグのバーベキューソース コーンチャウダー チョコレートプリン	パン さとう だんぷん ★じゃがいも マーガリン チョコレートプリン	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ハンバーグ あらびきウインナー	りんご かばすかじゅう うらごしコーン たまねぎ	650	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグのバーベキューソース コーンチャウダー チョコレートプリン
						846	

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材

【新】=新献立

【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	こんだて(そしやく食)
			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		
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ にくみそおでん キャベツとにんじんのごまあえ <b>野菜の日献立</b>	★ごはん ★じゃがいも さとう ごま	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ あつあげ てんぷら とりひきにく みそ	にんじん ★だいこん ★キャベツ	616	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ みそおでん
						780	キャベツとにんじんのごまあえ
16	金	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ビーンズシチュー ツナサラダ	パン ミックスジャム しろはなまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ★キャベツ	643	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム
						843	ビーンズシチュー ツナサラダ
19	月	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 だいこんのみそしる <b>食育の日 和食献立</b>	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんどう	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき あつあげ みそ	にんじん ★こまつな ★だいこん たまねぎ	606	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース
						773	ひじきのいために だいこんのみそしる
20	火	ごはん ぎゅうにゅう どうふチゲ ヤンニョムいため ムース <b>世界の料理 だいこんみんこく 大韓民国</b> 	★ごはん はるさめ ごまあぶら さとう あぶら ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ けいにく	★こまつな ★キャベツ しょうが ☆あおねぎ ★だいこん	655	なんばん ぎゅうにゅう どうふチゲ
						811	ヤンニョムいため ムース
21	水	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう ミルククリーム おやこうどん にんじんシリシリ バナナ	くろざとうパン ミルククリーム うどん あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ ☆しろねぎ にんじん バナナ	607	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう ミルククリーム
						749	おやこうどん にんじんシリシリ バナナ
22	木	ごはん ぎゅうにゅう わふうサイコロステーキ マッシュポテト やさいスープ	★ごはん さとう あぶら マーガリン じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく クッキングチーズ	たまねぎ ☆セロリー マッシュルーム りんご にんじん ★ブロッコリー ★キャベツ	622	なんばん ぎゅうにゅう わふうサイコロステーキ
						794	マッシュポテト やさいスープ
26	月	カレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★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 けいにく はっこうにゅう	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース おうとう(かん) みかん(かん)	613	なんばん ぎゅうにゅう カレーライス
						782	ヨーグルトサラダ
27	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム ミートソーススパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ	キャロットパン りんごジャム スパゲッティ さとう でんぷん あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズパウダー	にんじん トマトピューレ たまねぎ グリンピース ★キャベツ	615	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム
						834	ミートソーススパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ
28	水	さんしよくごはん ぎゅうにゅう ぶたじる アセロラゼリー	★ごはん さとう ごま あぶら さといも アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご きざみのり ぶたにく どうふ みそ	にんじん ★かつおな ★だいこん ☆はくさい ☆しろねぎ	635	たまごのなんばん ぎゅうにゅう さんしよくごはん
						796	ぶたじる アセロラゼリー
29	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ソフトチーズ チキンのてりに キャベツソテー しろいんげんのポタージュ	☆パン さとう でんぷん あぶら しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ けいにく だっしふんにゅう	★キャベツ たまねぎ	625	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ソフトチーズ
						813	チキンナゲットりやきソース キャベツソテー しろいんげんのポタージュ

		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	623 (620)	24.7 (20.2~31.0)	20.9 (13.8~20.7)	360 (330)	90 (48)	2.7 (3.0)	298 (200)	0.49 (0.40)	0.57 (0.40)	32 (25)	5.9 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	788 (790)	31.2 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	410 (430)	118 (114)	3.7 (4.5)	417 (300)	0.63 (0.50)	0.68 (0.60)	42 (35)	8.2 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	788 (790)	31.2 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	410 (340)	118 (124)	3.7 (4.0)	417 (310)	0.63 (0.50)	0.68 (0.60)	42 (35)	8.2 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)





「安全で安心」な給食を届けるために、衛生管理について十分な知識や技術を身に付けた調理員が、万全の注意を払って調理作業を行っています。



水質検査の実施

1日2回、給食を調理する前と後に、使用する水道水の水質(残留塩素、味、匂い)を検査します。



手洗い・消毒の徹底

調理員は、作業にとりかかる前、食品を触った後、作業の変わり目等、適切なタイミングで手洗いと消毒をします。



容器・器具の使い分け

食材によって容器や器具を使い分け、食材についている菌や汚れが広がるのを最小限に抑えます。

包丁やまな板を殺菌する「包丁まな板殺菌庫」



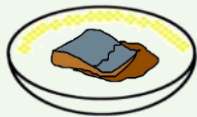
消毒機器の使用

調理器具類は専用の機械で清潔に保管します。

### 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。「好きな給食ベスト5」を紹介します。

- 1位 カレーライス
- 2位 えび天うどん
- 3位 三色ごはん
- 4位 ハンバーグ
- 5位 フライドポテト



アンケート結果は、献立作成の参考にしています。

### そしゃく食(牛乳)

牛乳などの液体を飲む際は、口唇を閉じ舌の先に力を入れて、牛乳が口の外に出ないようにせき止める動きが必要です。そこで、給食では、牛乳を飲む際にも口唇の力をつけるように意識しています。ストローの場合、口唇の真ん中でしっかり(ただし浅く)くわえるように声かけをしています。コップの場合も口唇の真ん中を意識して、上唇で水面をとらえて飲むように練習しています。



### 食とSDGs

#### SDGs(持続可能な開発目標)3

「すべての人に健康と福祉を」



2月は全国生活習慣病予防月間です。学校給食は、子どもの成長に必要な栄養素がバランスよくとれるよう計算されており、学年に応じた一人分の食事量の目安が学べるようになっています。

毎日の給食で食に関する知識や食を選択する力を身に付け、生活習慣病を予防しましょう。

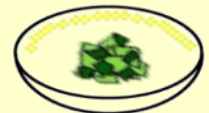
### おうちで給食!



#### 磯香和え

【材料】4人分

キャベツ 140g  
 焼きのり(きざみ) 1g  
 濃口醤油 小さじ1と1/2



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

- ① キャベツを短冊切りにし、ゆで、冷まし、水気をきる。
- ② しょうゆでキャベツを和え、きざみのりを加えて和える。

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。