



# 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	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になるもの	おもにからだのちようしをととのえるものになるもの			
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 でんぷん 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	630	24.2	20.1
						819	31.5	26.2
2	金	さけずし ぎゅうにゅう かすじる いよかんゼリー	★ごはん さとう あぶら さとも さけかす いよかんゼリー	☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご きざみのり ぶたにく みそ	にんじん ★おおばしゆんぎく ★だいこん	660	26.8	18.7
						819	34.2	22.8
5	月	パン ぎゅうにゅう はちみつ とうふのクリームに ドレッシングキャベツ	パン はちみつ マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン とうふ だっしふんにゅう	にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ みかん(シロップづけ)	648	26.7	24.5
						824	34.0	31.1
6	火	ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう すましじる はくとうコンポート	★ごはん さとう あぶら おわらふ	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごぼう しょうが ★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ ☆しいたけ はくとうコンポート	598	20.0	19.3
						741	24.8	24.0
7	水	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム レバーのケチャップに しらすいりあおのりキャベツ はるさめスープ	パン ブルーベリージャム さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー しらすぼし あおのり やきぶた	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	587	28.2	19.7
						741	36.3	24.0
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 でんぷん 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	626	25.6	18.6
						740	29.7	20.8
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 でんぷん	☆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 ☆しいたけ	650	29.8	21.5
						749	33.2	22.7
13	火	ごはん ぎゅうにゅう なっとう だいこんいりにくじゃが キャベツとにんじんのごますあえ	★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 ぎゅうにく なっとう かつおぶし	にんじん さやいんげん ★だいこん たまねぎ いとこんやく ☆しろねぎ ★キャベツ	655	25.0	21.5
						806	29.5	25.9
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 ブロッコリー チャウダー チョコレートプリン <span style="background-color: #ffc0cb; padding: 2px;">お楽しみ献立</span>	パン さとう でんぷん ★じゃがいも しろはなまめ しろいんげんまめ 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 ベーコン だっしふんにゅう	りんご かぼすかじゅう ★ブロッコリー にんじん たまねぎ	667	30.5	29.2
						845	38.0	35.1

★＝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。

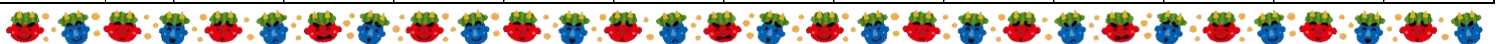
※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。



～ 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	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			
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ にくみそおでん ほうれんそうのごまあえ	★ごはん ★じゃがいも さとう ごま	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ あつあげ てんぷら とりひきにく みそ	にんじん ★だいこん ★ほうれんそう	620	24.4	17.4
						779	30.3	21.0
16	金	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ビーンズシチュー ツナサラダ	パン あまおういちごジャム 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	644	26.8	22.9
						822	34.7	28.7
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	★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	610	18.5	23.2
						753	23.7	26.5
20	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふチゲ ヤンニョムいため クリームヨーグルトパニラ	★ごはん はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ けいにく クリームヨーグルトパニラ	★こまつな ★キャベツ しょうが ☆あおねぎ ★だいこん	627	24.8	17.8
						767	30.8	21.3
21	水	ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード えびてんうどん にんじんシリシリ ぶどうゼリー	くろぎとうパン オレンジマーマレード うどん あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう えびてんぷら まぐろあぶらづけ	たまねぎ ☆しろねぎ にんじん	517	17.1	16.3
						743	25.2	24.8
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 りんご ☆マッシュルーム にんじん ★ブロッコリー ★キャベツ	624	28.0	18.1
						787	36.1	22.7
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 ぎゅうにく 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(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	659	18.6	21.4
						840	22.9	26.5
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 てんぷん あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう あいびきにく チーズパウダー	にんじん トマトピューレ たまねぎ グリーンピース ★キャベツ	634	21.4	24.9
						850	27.5	32.6
28	水	さんしょくごはん 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 とうふ みそ	にんじん ★かつおな ★だいこん ☆はくさい ☆しろねぎ	642	25.7	19.8
						796	32.5	24.5
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 なまクリーム	★キャベツ たまねぎ	641	31.9	24.5
						827	41.5	31.2

		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 μg RAE	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	628 (620)	24.9 (20.2~31.0)	21.0 (13.8~20.7)	362 (330)	91 (48)	2.9 (3.0)	298 (200)	0.49 (0.40)	0.58 (0.40)	34 (25)	6.0 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	792 (790)	31.4 (25.7~39.5)	25.9 (17.6~26.3)	410 (430)	117 (114)	3.8 (4.5)	405 (300)	0.62 (0.50)	0.68 (0.60)	44 (35)	8.1 (7.0以上)	2.7 (2.5未満)
	高等部	792 (790)	31.4 (25.7~39.5)	25.9 (17.6~26.3)	410 (340)	117 (124)	3.8 (4.0)	405 (310)	0.62 (0.50)	0.68 (0.60)	44 (35)	8.1 (7.5以上)	2.7 (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



ランキングは、献立作成の参考にしています。今月は、カレーライスやえび天うどん、三色ごはんなど、卒業前に人気の献立を食べられるように、ランキング上位の献立を取り入れています。

### 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。