

4月は、新学年を迎えて、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立を取り入れ、楽しく食べることができるようにしています。



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	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		
14	金	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム ハンバーグのケチャップに やさいスープ ぶどうゼリー	パン ミルククリーム さとう じゃがいも ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん たまねぎ ★キャベツ	686	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム ハンバーグのケチャップに やさいスープ ぶどうゼリー
						819	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう かしわめし すましじる ヨーグルト	★ごはん さんおんとう ふ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ どうふ ★わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん ごぼう いとこんにやく ほししいたけ ★こまつな たまねぎ	579	なんばん ぎゅうにゅう かしわめし すましじる ヨーグルト
						705	
18	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう ミックスジャム さらうどん あげギョーザ 長崎県の郷土料理	キャロットパン ミックスジャム ちゅうかめん てんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ギョーザ	にんじん ★キャベツ きくらげ しろねぎ	609	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう ミックスジャム さらうどん あげギョーザぎんあん
						854	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのおかかに キャベツとにんじんのごまあえ じゃがいものみそする 食育の日	★ごはん さとう ごま じゃがいも	☆ぎゅうにゅう あつあげ みそ さばのおかかに	にんじん ★キャベツ たまねぎ	648	なんばん ぎゅうにゅう さばのおかかに キャベツとにんじんのごまあえ じゃがいものみそする
						815	
20	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム ミートソーススパゲッティ ツナサラダ ムース お楽しみ献立	パン チョコだいちクリーム スパゲッティ さとう てんぷん あぶら ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ グリーンピース ★キャベツ	681	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム ミートソーススパゲッティ ツナサラダ ムース
						868	
21	金	ごはん ぎゅうにゅう カレーライス 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 けいにく	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)	602	なんばん ぎゅうにゅう カレーライス ミックスフルーツ
						766	
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために ごもくスープ	★ごはん あぶら さんおんとう タルタルソース	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき	にんじん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ きくらげ	565	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために ごもくスープ
						717	
25	火	パン ぎゅうにゅう マーガリン レバーのケチャップに あおのりキャベツ ワンタンスープ	パン マーガリン さとう あぶら ウェーブワンタン	☆ぎゅうにゅう とりレバー あおのり	しょうが ★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ はくさい	573	パン ぎゅうにゅう マーガリン レバーのケチャップに あおのりキャベツ ワンタンスープ
						735	

★＝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	こんだて(そしゃく食)
			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		
26	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに 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 けいにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ ★キャベツ	613	たまごのなんばん
						784	ぎゅうにゅう ふくめに キャベツとにんじんのごますあえ
27	木	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ホワイトシチュー キャベツのアーモンドいため	パン ココアクリーム じゃがいも 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	にんじん たまねぎ ★キャベツ	598	パン
						778	ぎゅうにゅう ココアクリーム ホワイトシチュー キャベツのアーモンドいため
28	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい にまめ 野菜の日 献立	★ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら きんときまめ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら	にんじん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ しろねぎ きくらげ	594	なんばん
						756	ぎゅうにゅう はっぼうさい にまめ

		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	613 (620)	22.8 (20.2~31.0)	21.3 (13.8~20.7)	370 (330)	79 (48)	2.8 (3.0)	376 (200)	0.45 (0.40)	0.56 (0.40)	28 (25)	5.9 (4.5以上)	1.9 (2.0未満)
	中学部	782 (790)	29.0 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	415 (430)	104 (114)	3.8 (4.5)	530 (300)	0.58 (0.50)	0.67 (0.60)	39 (35)	8.4 (7.0以上)	2.6 (2.5未満)
	高等部	782 (790)	29.0 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	415 (340)	104 (124)	3.8 (4.0)	530 (310)	0.58 (0.50)	0.67 (0.60)	39 (35)	8.4 (7.5以上)	2.6 (2.5未満)

～令和5年度の献立について～

学校給食では、心身の健全な発達や望ましい食習慣を習得できるよう、栄養バランスのとれたバラエティ豊かで魅力ある献立を提供し、子どもたちの食に関する知識や関心を深めることができるよう工夫しています。

【野菜の日献立】

野菜のおいしさを味わうため、月1回実施します。



【お楽しみ献立】

児童に行ったアンケート結果を参考に、食事を楽しむことを目的として、人気の献立を月1回取り入れます。

【食育の日 和食献立】

毎月19日の「食育の日」には、日本の食文化を伝えるため、和食献立を取り入れます。



【学校給食レシピコンクール献立】

市内の中学生・小学校6年生を対象に実施した、「学校給食献立レシピコンクール」で入賞した、地場産野菜を使った献立を取り入れます。

家庭での食事作りに、献立表を活用しましょう！

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、栄養がバランスよくとれるように毎日の献立を工夫し、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとれるようにしています。

子どもたちの健やかな発育のためには、朝・昼・夕の食事の栄養バランスが大切です。ご家庭での食事作りに、学校給食の献立表をぜひ活用してください。

① 毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、ご家庭での食事作りにご活用ください。

③ 日々の栄養価をお知らせします。

日	曜	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	エネルギー kcal	こんだて(そしゃく食)
14	金	パン ミルククリーム さとう じゃがいも ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん たまねぎ ★キャベツ	686	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム ハンバーグのケチャップに やさいスープ ぶどうゼリー
					819	ハンバーグのケチャップに やさいスープ ぶどうゼリー

② 毎日の献立の材料を、体内でのはたらきによって3つに分けています。食べ物を偏りなく食べることができるように、ご家庭での食材選びの参考にしてください。

④ そしゃく食の献立をお知らせします。

そしゃく食とは

知的特別支援学校の献立では、「普通食」に加えて「そしゃく食」という食形態を用意し、一人一人のお子さんに合った食事の提供を目指しています。その目的は、嚥下やそしゃくなどのお口の機能に合わせて、無理なく安心して食事を食べてもらうこと、一人一人が持っている能力を引き出し、食べる機能の発達を促すことです。

「嚥ですり潰す、口の中でまとめて食塊にする、飲み込む」この一連の動きがスムーズに行われるように、調理の段階でお手伝いをした食形態です。



普通食より全体的に軟らかくしっとり仕上げ、口の中でまとまりやすく、飲み込みやすくしています。

あまり噛まずに丸飲みしたり、詰め込みすぎたりして、食べ物をのどに詰まらせるなどの危険を回避し、生涯にわたって安全に食事ができるよう、食べる機能の発達を促す支援をします。

学校給食の献立や朝ごはん、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。また、過去のレシピコンクールに入賞した献立の紹介もしています。ぜひご活用ください。