

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。



日 曜	普通食		そしやく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
	こんだて	ざいりよう	こんだて	こんだて
14 金	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのケチャップソース やさいスープ ぶどうゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグ さとう にんじん たまねぎ ★キャベツ ぶどうゼリー	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのケチャップソース やさいスープ ぶどうゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー オレンジマーメイド(押・Ⅱ) アプリコットジャム(Ⅰ) ビーフムース ケチャップソース やさいスープ パナラムース
17 月	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのしぐれにどんぶり すましじる ヨーグルト	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ごぼう しょうが ★キャベツ さとう あぶら ★わかめ ★こまつな たまねぎ ぶ、ヨーグルト	なんばん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのしぐれにどんぶり すましじる ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー ぎゅうにくのしぐれにどんぶり すましじる クリームヨーグルトパナラ
18 火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム さらうどん あげギョーザ	キャロットパン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム ぶたにく てんぷら にんじん ★キャベツ きくらげ しろねぎ ちゅうかめん てんぷん あぶら ごまあぶら ギョーザ	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム さらうどん あげギョーザぎんあん	キャロットぱんがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー りんごジャム さらうどん ほたてのクリームにこごり
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 きぬさやのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さばのおかかに にんじん ★キャベツ さとう ごま あつあげ みそ きぬさや たまねぎ じゃがいも	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 きぬさやのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー いわしのムース みそあん キャベツとにんじんのごまあえ じゃがいものみそしる
20 木	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ミートソーススパゲッティ ツナサラダ あまおういちごゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ あいびきにく にんじん たまねぎ グリンピース スパゲッティ さとう てんぷん あぶら まぐるあぶらづけ ★キャベツ あまおういちごゼリー	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ミートソーススパゲッティ ツナサラダ あまおういちごゼリー	ちいさいパンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー アプリコットジャム ミートソーススパゲッティ フィッシュサラダ りんごゼリー
21 金	ごはん ぎゅうにゅう ナゲットカレー ミックスフルーツ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">お楽しみ献立</div>	★ごはん ☆ぎゅうにゅう チキンナゲット にんじん たまねぎ りんご グリンピース こおぎこ さとう あぶら マーガリン みかん(かん) おとう(かん)	なんばん ぎゅうにゅう ナゲットカレー はくとう(かん)	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー チキンカレー ミックスフルーツ
24 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 ごもくスープ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) あぶら タルタルソース てんぷら ひじき にんじん さんおんどう けいにく ★こまつな たまねぎ ★キャベツ きくらげ	なんばん 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 ごもくスープ	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー ほたてのムース マヨネーズソース ひじきのいために ごもくスープ
25 火	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム レパールのケチャップに あおのりキャベツ ワンタンスープ	パン ☆ぎゅうにゅう ココアクリーム とりレパール しょうが さとう あおのり ★キャベツ あぶら にんじん ★こまつな たまねぎ はくさい きくらげ ウェーブワンタン	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム レパールのケチャップに あおのりキャベツ ワンタンスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー ココアクリーム レパールムース オーロラソース キャベツツテール ワンタンスープ

※【主 食】嚥下食Ⅰ・・・かゆ・パンがゆとも「栄養補助ゼリー」になります。

嚥下食Ⅱ・・・かゆのみ「栄養補助ゼリー」になります。

★=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	普通食		そしゃく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
26	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう かいかに キャベツとにんじんのごまずあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぎゅうにく やきどうふ たまご にんじん さやいんげん たまねぎ じゃがいも さんおんどう あぶら ★キャベツ さとう ごま	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう ふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー かいかに キャベツとにんじんのごまずあえ
27	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ホワイトシチュー キャベツのアーモンドいため	パン ☆ぎゅうにゅう いちごジャム けいにく だっしふんにゅう シュレットチーズ にんじん たまねぎ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン しらすぼし ★キャベツ ローストアーモンド	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ホワイトシチュー キャベツのアーモンドいため	パンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー いちごジャム(押) アプリコットジャム(Ⅱ・Ⅰ) ホワイトシチュー キャベツのいためもの
28	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい にまめ ポークシューマイ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら 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 でんぶん あぶら ごまあぶら きんときまめ さとう ポークシューマイ	なんばん ぎゅうにゅう はっぼうさい にまめ ポークシューマイ	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー はっぼうさい にまめ いとよりだい

		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	小食給食(昼休部)・八幡西 普通食	小学部	531 (520)	20.1 (16.9~26.3)	18.6 (11.6~17.3)	346 (280)	69 (40)	2.4 (2.4)	255 (160)	0.36 (0.30)	0.50 (0.30)	27 (20)	3.9 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
		中学部	663 (660)	24.6 (21.5~33.0)	22.4 (14.7~22.0)	383 (360)	87 (96)	3.2 (3.6)	376 (240)	0.47 (0.40)	0.59 (0.50)	37 (28)	5.5 (5.6以上)	2.1 (2.0未満)
		高等部	663 (660)	24.6 (21.5~33.0)	22.4 (14.7~22.0)	383 (290)	87 (104)	3.2 (3.2)	376 (250)	0.47 (0.40)	0.59 (0.50)	37 (28)	5.5 (6.0以上)	2.1 (2.0未満)
	押しつぶし食	小学部	353 (350)	15.8 (15.8)	16.3 (15.5)	231 (-)	42 (-)	1.0 (-)	185 (-)	0.32 (-)	0.54 (-)	44 (-)	2.0 (-)	1.4 (-)
		中高等部	451 (450)	19.6 (20.3)	21.0 (20.0)	269 (-)	54 (-)	1.4 (-)	252 (-)	0.36 (-)	0.61 (-)	49 (-)	2.9 (-)	1.8 (-)
		嚥下食Ⅱ	354 (350)	16.2 (15.8)	17.0 (15.5)	284 (-)	44 (-)	1.5 (-)	199 (-)	0.37 (-)	0.60 (-)	50 (-)	2.1 (-)	1.3 (-)
		嚥下食Ⅰ	306 (300)	14.0 (13.5)	13.7 (13.3)	264 (-)	37 (-)	1.7 (-)	160 (-)	0.38 (-)	0.55 (-)	51 (-)	1.6 (-)	0.8 (-)

～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】

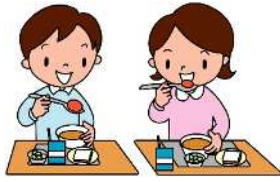
毎月19日の「食育の日」には、日本の食文化を伝えるため、和食献立を取り入れます。



【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。

学校給食と子どもたち



子どもたちにとって、食事は欠かすことのできない大切な活動です。生涯を通じて健康で安全に、活力ある生活を送るための基礎づくりができ、発達を促すさまざまな体験学習の場でもあります。

特別支援学校では、給食室と隣接したランチルームで食事をします。食べる人が作る人を、作る人が食べる人を見ながら、ふれあうことができます。このふれあいを活かし、子ども一人ひとりが安心して楽しく食べることができるよう、いろいろな工夫をしています。

食事を通して、子ども一人ひとりの健やかな体づくりと心豊かな生活づくりのお手伝いができればと考えています。

特別支援学校の食事内容は…



(1) 季節の食材を組み合わせ、バランスのよい食事内容にします。

(2) 食事の量については、個々の健康状態や生活活動の実態などを把握し、それぞれに応じて対応します。

(3) 無理なく安心して食事ができるように、食事内容を工夫します。

① それぞれに合わせた食事を段階的に提供します。(下記参照)






② 低栄養状態や脱水、便秘などを起こさないように、食事内容を工夫します。

(4) 一人ひとりが持っている潜在能力を引き出せるように、個に応じた食事内容にします。

(5) 行事食を取り入れます。



*肢体不自由特別支援学校の食事形態

発達段階	自立期	後期	中期	初期		経口摂取準備期
食形態	普通食	そしゃく食	押しつぶし食	嚥下食Ⅱ	嚥下食Ⅰ	開始食
目標	 自分で食べる。	 口唇を閉じて奥歯や歯茎でかむ。	 しっかり口を閉じる。舌でつぶして食べる。	 口を閉じて取り込む。	 口を閉じて飲み込む。	食べ物が口に入っても嫌がらない。味覚の幅を広げていく。

肢体不自由特別支援学校では、独自に献立を作成し、子どもたちの状況に合わせた「特色ある献立づくり」を行っています。

献立に関するご意見やご要望がありましたら、栄養教諭までお知らせください。