

5月は、子どもの健康や成長を願い、端午の節句にちなんだ料理を知らせます。また、春に収穫した食材を取り入れ、野菜のおいしさを知らせます。



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	ざいりょう	こんだて	こんだて
1 月	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに ナムル チーズ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく とうふ にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ きくらげ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ★ほうれんそう キャベツ ごま チーズ	なんばん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに ナムル チーズ	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー とうふいりちゅうかふうに ナムル クリームヨーグルトパニナ
2 火	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト カレーポテト ミネストローネ	パン ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト あいびきにく にんじん ★たまねぎ グリンピース じゃがいも さとう あぶら ベーコン トマト(かん) キャベツ マカロニ あかいんげんまめ	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト カレーポテト ミネストローネ	パンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー チョコアンドホワイト カレーポテト ミネストローネ
8 月	かしわめし ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる こどものひゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ にんじん さやいんげん ごぼう いたこんにやく ほしいたけ さんおんどう あつあげ みそ ★わかめ ★たまねぎ しろねぎ じゃがいも こどものひゼリー(りんご・とうにゅうレモン・ サイダー)	なんばん ぎゅうにゅう かしわめし じゃがいものみそしる こどものひゼリー	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー とりのムース ごぼうのソース じゃがいものみそしる オレンジゼリー
9 火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム やきビーフン ポークシューマイ はくどう(かん)	ちいさいキャロットパン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム ぶたにく てんぷら にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ ビーフン あぶら ポークシューマイ はくどう(かん)	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム やきビーフン ポークシューマイ はくどう(かん)	ちいさいキャロットパンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー りんごジャム やきビーフン はたてのクリームにごり はくどう
10 水	ごはん ぎゅうにゅう おちゃふりかけ きりぼしだいこんとあつあげのうまに むらくもじる アセロラゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう おちゃふりかけ ぶたにく あつあげ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん さんおんどう あぶら けいにく たまご ★ほうれんそう ★たまねぎ ☆なましいたけ でんぷん アセロラゼリー	なんばん ぎゅうにゅう おちゃふりかけ じゃがいもととうふのうまに むらくもじる アセロラゼリー	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー とうふのうまに むらくもじる パナナデザート
11 木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム フランクソーセージのケチャップに キャロットスープ ぶどうゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう ミックスジャム フランクフルトソーセージ にんじん ★たまねぎ グリンピース さとう あぶら だっしふんにゅう じゃがいも マーガリン ぶどうゼリー	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ぎょくにソーセージのケチャップに キャロットスープ ぶどうゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー ミックスジャム(押) アプリコットジャム(Ⅰ・Ⅱ) ミートムース ケチャップソース キャロットスープ
12 金	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい あげギョーザ バナナ	★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 でんぷん あぶら ごまあぶら ギョーザ バナナ	なんばん ぎゅうにゅう はっぽうさい あげギョーザぎんあん バナナ	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー はっぽうさい いとよりだい みかん
15 月	さんしよくごはん ぎゅうにゅう しおぶたじる おうとうコンポート	★ごはん ☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご きざみのり さとう ごま あぶら ぶたにく にんじん ごぼう ☆キャベツ しろねぎ おうとうコンポート	なんばん ぎゅうにゅう さんしよくごはん しおぶたじる おうとうコンポート	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー しろみぎかなのムース ぎんあん しおぶたじる おうとうコンポート
16 火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ じゃがいものクリームに ゆてやさしいサラダごまふうみ	パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ベーコン ★たまねぎ グリンピース じゃがいも にんじん ☆キャベツ ごま あぶら	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ じゃがいものクリームに ゆてやさしいサラダごまふうみ	パンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー はちみつ じゃがいものクリームに ゆてやさしいサラダごまふうみ
17 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ こまつなとキャベツのじゃこいため	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく とうふ みそ しょうが ★たまねぎ しろねぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しらすぼし ★こまつな ☆キャベツ	なんばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ こまつなとキャベツのじゃこいため	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー マーボーどうふ キャベツとこまつなのソテー グレープゼリー

※【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	ざいりょう	こんだて	こんだて
18	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう オレンジマーマレード カレーうどん やさしいソー りんごゼリー お楽しみ献立	☆ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ぎゅうにく にんじん ★たまねぎ しろねぎ うどん こむぎこ さとう あぶら マーガリン ベーコン ビーマン ☆キャベツ りんごゼリー	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう オレンジマーマレード カレーうどん やさしいソー りんごゼリー	パンがゆ(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう・おちゃゼリー オレンジマーマレード(押・Ⅱ) アプリコットジャム(Ⅰ) カレーうどん やさしいソー りんごゼリー
19	金	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 かきたまじる	★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 たまご ★こまつな ★たまねぎ ☆なましいたけ ぶ てんぷん	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 かきたまじる	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 かきたまじる
22	月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ レバーのあまづあえ ワタンスープ ヨーグルト	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ とりレバー さとう にんじん ★たまねぎ しょうが ☆キャベツ きくらげ ウェーブワタンスープ ヨーグルト	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ レバーのあまづあえ ワタンスープ ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー レバーソース あまづあん ワタンスープ クリームヨーグルトパニラ
23	火	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム チリコンカン ツナサラダ	パン ☆ぎゅうにゅう ミルククリーム ぶたひきにく トマト(かん) ★たまねぎ あかいんげんまめ こむぎこ あぶら まぐろスープに にんじん ☆キャベツ	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム チリコンカン ツナサラダ	パンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー ココアクリーム チリコンカン フィッシュサラダ
24	水	カレーライス ぎゅうにゅう あまなつかんとやさいのあまづづけ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん ★たまねぎ りんご グリンピース じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン ☆きゅうり ☆キャベツ あまなつかん(かん) さとう	なんばん ぎゅうにゅう カレーライス あまなつかんときゅうりのあまづづけ	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー ビーフカレー あまなつかんとやさいのあまづづけ
25	木	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン ハンバーグのオニオンソース やさいスープ	パン ☆ぎゅうにゅう いちごマーガリン ハンバーグ ★たまねぎ マーガリン にんじん ☆キャベツ じゃがいも	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン ハンバーグのオニオンソース やさいスープ	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 ビーフソース オニオンソース やさいスープ
26	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう にくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのあまづあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぎゅうにく にんじん さやいんげん ★たまねぎ いとこんにやく じゃがいも さんおんどう あぶら ☆キャベツ さとう ごま	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう にくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのあまづあえ	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー にくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのあまづあえ くろめ
29	月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ ごもくスープ まっちゃんムース	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ホキ みそ しょうが こむぎこ てんぷん さんおんどう あぶら にんじん ★こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ まっちゃんムース	なんばん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ ごもくスープ まっちゃんムース	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー しろみさかなのムース みそあん ごもくスープ まっちゃんムース
30	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ビーフシチュー アーモンドサラダ	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ぎゅうにく にんじん ★たまねぎ グリンピース じゃがいも こむぎこ さとう あぶら マーガリン ☆キャベツ ローストアーモンド	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ビーフシチュー アーモンドサラダ	パンがゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー あまおういちごジャム(押・Ⅱ) はちみつ(Ⅰ) ビーフシチュー アーモンドサラダ
31	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ のっぺいじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さばのみそに きざみのり ☆キャベツ けいにく あぶらあげ にんじん ★こまつな じゃがいも てんぷん	なんばん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ のっぺいじる	かゆ ぎゅうにゅう・おちゃゼリー いわしのムース しょうがあん いそかあえ のっぺいじる

月平均	小 学 部	中 学 部	高 等 部	小 学 部	中 高 等 部	嚥下食Ⅱ	嚥下食Ⅰ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
								kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	普通食	小学部	532 (520)	19.5 (16.9~26.3)	18.4 (11.8~17.3)	331 (280)	77 (40)	2.4 (2.4)	205 (160)	0.39 (0.30)	0.48 (0.30)	34 (20)	4.8 (3.6~6.2)	1.6 (1.6未満)					
		中学部	662 (660)	24.2 (21.5~33.0)	22.4 (14.7~22.0)	366 (360)	100 (96)	3.1 (3.6)	300 (240)	0.52 (0.40)	0.57 (0.50)	44 (28)	6.8 (5.6~8.2)	2.0 (2.0未満)					
		高等部	662 (660)	24.2 (21.5~33.0)	22.4 (14.7~22.0)	366 (290)	100 (104)	3.1 (3.2)	300 (250)	0.52 (0.40)	0.57 (0.50)	44 (28)	6.8 (6.0~8.2)	2.0 (2.0未満)					
		小学部	356 (350)	16.7 (15.8)	16.3 (15.5)	243 (-)	40 (-)	1.0 (-)	164 (-)	0.25 (-)	0.45 (-)	35 (-)	2.0 (-)	1.3 (-)					
		中高等部	453 (450)	20.5 (20.3)	20.9 (20.0)	276 (-)	52 (-)	1.3 (-)	226 (-)	0.29 (-)	0.52 (-)	39 (-)	2.7 (-)	1.7 (-)					
		嚥下食Ⅱ	357 (350)	16.9 (15.8)	17.0 (15.5)	298 (-)	42 (-)	1.4 (-)	175 (-)	0.31 (-)	0.52 (-)	41 (-)	2.0 (-)	1.1 (-)					
		嚥下食Ⅰ	309 (300)	14.5 (13.5)	13.7 (13.3)	278 (-)	36 (-)	1.5 (-)	141 (-)	0.31 (-)	0.47 (-)	42 (-)	1.5 (-)	0.7 (-)					

学校給食と子どもの栄養

成長期の子どものためにバランスのとれた食事はとても大切なものです。食事を通して味わう楽しさや食べる喜びを感じながら、元気なからだをつくっていきます。

学校給食は、子どもたちが生涯にわたって健康で、豊かな生活が送れることを願い、実施されています。

～特別支援学校の食事摂取基準～

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
普通食 そしゃく食	小学部	520	16.9~26.3	11.6~17.3
	中学部	660	21.5~33.0	14.7~22.0
押しつぶし食	小学部	350	15.8	15.5
	中学部	450	20.3	20.0
嚥下食Ⅱ	同じ	350	15.8	15.5
嚥下食Ⅰ	同じ	300	13.5	13.3



左記の摂取基準は、あくまでも目安です。その日の体調や個人差などお子さん一人ひとりの様子をよく観察しながら、食事の量を決めています。気になることやお気づきの点がありましたら、ご遠慮なくお尋ねください。

～ごはんの量～

米の量 (g)

		小学部			中・高等部
		1・2年	3・4年	5・6年	
普通食	ごはん	50	60	70	80
そしゃく食	軟飯	48			60
押しつぶし食	かゆ	24			30
嚥下食Ⅱ	主食ゼリー	100			
嚥下食Ⅰ					



～パンの量～

小麦粉の量 (g)

		小学部			中・高等部
		1・2年	3・4年	5・6年	
普通食	パン	40	50		60
そしゃく食	スティックパン				
押しつぶし食	パンがゆ	22.5+牛乳			28+牛乳
嚥下食Ⅱ		22.5+牛乳			
嚥下食Ⅰ	主食ゼリー	100			

