

令和5年6月分特別支援学校給食献立表

6月は、蒸し暑い梅雨の時期に梅干しを取り入れ、先人の知恵を知らせます。また、歯と口の健康週間にちなんでよくかんで食べる食品を取り入れています。



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	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			
1	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ぎゅうにくとたまごのいためもの もずくスープ	パン いちごジャム さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく とうふ もずく	ピーマン しょうが しろねぎ ★たまねぎ	588	23.4	25.2
						749	29.5	31.8
2	金	きたきゅうしゅうやさいいっぱいドライカレー ぎゅうにゅう ジャーマンポテト とうにゅうパンナコッタ	★ごはん でんぷん あぶら ★じゃがいも マーガリン とうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン	にんじん ★こまつな ★トマト ★たまねぎ しょうが	582	18.1	15.0
						717	21.8	17.5
5	月	ひじきのまぜごはん ぎゅうにゅう うちこみじる ムース	★ごはん さとう ごま あぶら うどん ムース	☆ぎゅうにゅう ベーコン ひじき けいにく あぶらあげ みそ	★こまつな にんじん ☆キャベツ ☆なましいたけ しろねぎ	626	20.6	20.5
						762	25.0	24.1
6	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム じゃがいものインドふうにあいのしまさんわかめととうふのスープ かたぬきチーズ	パン ミックスジャム ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ★わかめ チーズ	にんじん ピーマン しょうが ★たまねぎ しろねぎ	676	25.3	27.7
						849	30.9	33.8
7	水	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうとぎゅうにくのいために キャベツのみそじる ヨーグルト	★ごはん さとう あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ みそ ヨーグルト	ごぼう いとこんやく にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	653	21.6	18.6
						799	26.2	22.5
8	木	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ ポークビーンズ イタリアンドレッシングサラダ	パン あかいんげんまめ ★じゃがいも あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく チーズパウダー	にんじん ★たまねぎ グリーンピース ☆ぎゅうり ☆キャベツ	613	26.4	22.2
						780	33.5	27.4
9	金	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 チンゲンサイのスープ	★ごはん タルタルソース さんおんとう あぶら でんぷん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう てんぷら ししゃもフライ(こもち) ひじき たまご	にんじん ☆チンゲンサイ ★たまねぎ きくらげ	604	18.3	22.9
						765	23.4	28.1
12	月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう きりぼしだいこんのふくめに しおぶたじる あまおういちごゼリー	★ごはん さんおんとう あぶら あまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし けいにく ぶたにく	にんじん きりぼしだいこん ごぼう ☆キャベツ しろねぎ	612	42.5	15.0
						730	54.2	16.9
13	火	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム しろみぎかなのフライ キャベツソテー じゃがいもとピーマンのスープ	パン ミルククリーム あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン	☆キャベツ ピーマン	649	22.6	27.4
						784	27.0	31.6
14	水	ビーンズカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん 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 あいびきにく	にんじん ★たまねぎ りんご ほしぶどう みかん(かん) おうとう(かん)	656	18.5	19.0
						833	22.4	23.4

★=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。

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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの			
15	木	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン ハンバーグのトマトソース チャウダー	パン いちごマーガリン さとう オリーブあぶら ★じゃがいも しらはなまめ しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	★トマト トマト(かん) にんじん ★たまねぎ	687	27.8	28.6
						863	34.9	34.8
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ かいかに キャベツとツナのいためもの	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ぎゅうにく やきどうふ たまご まぐろあぶらづけ	★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	644	25.3	23.2
						809	32.0	29.2
19	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに いそかあえ じゃがいものみそしる	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう いわし きぎみのり あつあげ みそ	ばいにく しょうが ☆キャベツ ★こまつな ★たまねぎ	571	24.4	17.9
						678	27.7	19.5
20	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう はちみつ アスパラのわふうスパゲッティ やさしいアーモンドいため すいか	キャロットパン はちみつ スパゲッティ あぶら オリーブあぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー しらすばし	★グリーンアスパラガス ★たまねぎ ★こまつな ☆キャベツ すいか	599	21.3	25.3
						815	28.4	33.9
21	水	こまつなとトマトのピザライス ぎゅうにゅう やさしいスープ クリームヨーグルトバナナ	★ごはん さとう あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく クッキングチーズ クリームヨーグルトバナナ	★こまつな ★トマト トマト(かん) バジル ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	598	20.7	15.2
						728	24.9	17.8
22	木	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう いちじくジャム ぶたのかくにうどん にんじんシリシリ パインゼリー	くろざとうパン いちじくジャム うどん くろざとう あぶら パインゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん ★たまねぎ しろねぎ	675	22.6	28.7
						881	29.5	37.5
23	金	ごはん ぎゅうにゅう ひきにくとどうふのもの ナムル ぶどうゼリー	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく しめどうふ	にんじん ★たまねぎ きくらげ しろねぎ ★ほうれんそう ☆キャベツ	616	24.0	18.3
						761	30.3	22.2
26	月	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう にまめ ポークシューマイ	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら きんときまめ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ポークシューマイ	にんじん ☆チンゲンサイ しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ	638	24.7	16.4
						834	32.3	21.0
27	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム レバーのパーベキューソースあえ しらすいりあおのりキャベツ ミネストローネ	パン りんごジャム さとう あぶら マカロニ あかいんげんまめ ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう とりレバー しらすばし あおのり ベーコン チーズパウダー	りんご かぼすかじゅう ☆キャベツ トマト(かん) ★たまねぎ グリンピース	646	30.9	22.8
						835	39.7	28.3
28	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに キャベツとこまつなのじゃこいため バナナ	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく どうふ しらすばし	にんじん ほうれんそう しょうが ★たまねぎ きくらげ ★こまつな ☆キャベツ バナナ	636	25.2	18.2
						783	31.7	22.4
29	木	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ツナじゃがいも なつやさいスープ りんごヨーグルト	パン チョコアンドホワイト ★じゃがいも あぶら あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン りんごヨーグルト	グリンピース トマト(かん) にんじん ★たまねぎ とうがん	661	24.0	24.0
						801	29.0	28.3
30	金	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ ピリからにくじゃが キャベツとにんじんのごまずあえ	★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 さけふりかけ ぎゅうにく	にんじん さやいんげん しょうが ★たまねぎ いとこんやく ☆キャベツ	588	18.8	18.0
						736	22.6	21.9

		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	628 (620)	23.9 (20.2~31.0)	21.3 (13.8~20.7)	369 (330)	96 (48)	2.9 (3.0)	273 (200)	0.48 (0.40)	0.55 (0.40)	39 (25)	6.8 (4.5~9.2)	2.1 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	29.8 (25.7~39.5)	26.1 (17.6~26.3)	407 (430)	122 (114)	3.7 (4.5)	370 (300)	0.61 (0.50)	0.63 (0.60)	49 (35)	9.2 (7.0~9.2)	2.9 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	29.8 (25.7~39.5)	26.1 (17.6~26.3)	407 (340)	122 (124)	3.7 (4.0)	370 (310)	0.61 (0.50)	0.63 (0.60)	49 (35)	9.2 (7.5~9.2)	2.9 (2.5未満)

給食ができるまでの紹介 ～献立作成編～



北九州市は、市内統一で給食を実施しているため、小学校の栄養教諭がグループで一カ月分ずつ献立を作成しています。その後栄養面や調理の作業面、衛生面、金額面など、様々な条件に納まるように何度も修正を行いながら、子ども達に喜んで食べてもらえる献立作りに努めています。



衛生的に調理できるように、卵を使った献立の組み合わせは気を付けた方がいいね。

6月は旬の「ごぼう」を使って歯と口の健康週間献立にしましょう。

お楽しみ献立は、子ども達に人気の「アスパラの和風スパゲッティ」がいいね。

特別支援学校では、小学校の献立をベースに、毎月、各学校の栄養教諭が学校種ごとに集まって献立作成を行っています。特に、子ども達の飲み込みや噛む力など、食べる機能に配慮しながら、より細かく検討を行い、子ども達が無理なく安全に食べることができるよう努めています。

食育月間

毎年6月は食育月間です。

『食育』は、生きるうえでの基本であり、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることとされています。

また、食育には家庭、学校、地域の連携が欠かせません。学校においては、給食をはじめ、教科等と連携を図り、子ども達の実態に応じた食育を行っています。ご家庭でも「食」に関する話題を取り上げていただき、子ども達の健やかな成長のために一緒に食育を進めていきましょう。



(参考文献:農林水産省HP)

レシピコンクール入賞献立

小松菜とトマトのピザライス

はしもと ゆうすけ

昨年度 折尾東小学校(6年) 橋本 悠佑さん 考案

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

ご飯	880g	A	トマトケチャップ	大きじ1と1/3
鶏ひき肉	80g		コンソメスープのもと	小さじ1
ガーリックパウダー	少々		砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1		乾燥バジル	少々
たまねぎ	200g		チーズ	30g
小松菜	40g		塩・こしょう	少々
トマト	160g			

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切り、トマトは2cm角切り、チーズは5mm角切りにする。
- ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、トマトを入れ、炒める。
- ④ Aで調味し、小松菜を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ バジル、チーズを入れ、混ぜる。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

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。