



# 令和5年8・9月分特別支援学校給食献立表



8・9月は、暑い時期に体の調子を整える野菜を取り入れ、夏の疲れから体を回復させたり、月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたりしています。また、減塩月間にちなんで、だしを利かせた和食の献立を通して減塩の工夫を知らせます。



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	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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの		
8/29	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ツナソースペンネ こまつなとキャベツのじゃこいため	パン ペンネマカロニ さとう あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ まぐるあぶらづけ なまクリーム チーズパウダー しらすばし	にんじん トマト トマトピューレ たまねぎ ★こまつな キャベツ	607	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ツナソースツイスト こまつなとキャベツのじゃこいため
						813	
8/30	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため あおりのキャベツ むらくもじる	★ごはん さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの けいにく たまご	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ しろねぎ	585	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのしょうがいため あおりのキャベツ むらくもじる
						742	
8/31	木	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム チリコンカン やさいソテー フルーツムース  <b>野菜の日 献立</b>	パン ココアクリーム あかいんげんまめ こむぎこ あぶら フルーツムース	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	トマト(かん) たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	663	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム チリコンカン やさいソテー フルーツムース
						844	
9	金	カレーあじのガバオふうライス ぎゅうにゅう ポテリヨネーズ ヨーグルト  <b>中学生レシピ コンクール献立</b>	★ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ ヨーグルト	★こまつな バジル しょうが たまねぎ	622	なんばん ぎゅうにゅう カレーあじのガバオふうライス ポテリヨネーズ ヨーグルト
						766	
4	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさしいオイスターソースいため チーズ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ みそ チーズ	しょうが しろねぎ にんじん キャベツ	609	なんばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさしいオイスターソースいため チーズ
						758	
5	火	パン ぎゅうにゅう いちごジャム じゃがいものインドふうにも ずくスープ	パン いちごジャム 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 もずく	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ しろねぎ	591	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ミートボールのインドふうにも フライドポテト もずくスープ
						796	
6	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたまごのいためもの ワタンスープ ぶどうゼリー	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ウェーブワタナン ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ピーマン しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ	594	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのいためもの スクランブルエッグ ワタンスープ ぶどうゼリー
						738	
7	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう くるまめきなこクリーム やきそば あげギョーザ みかん(かん)	☆パン くるまめきなこクリーム ちゅうかめん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あおりの ギョーザ	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ みかん(かん)	675	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう くるまめきなこクリーム やきそば あげギョーザ みかん(かん)
						897	
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー チンゲンサイのスープ ムース	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんじん ピーマン キャベツ きくらげ しろねぎ ☆チンゲンサイ たまねぎ	575	なんばん ぎゅうにゅう ホイコーロー チンゲンサイのスープ ムース
						695	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに かぼちゃのふくめに うちこみじる	★ごはん さんおんとう うどん	☆ぎゅうにゅう いわしのかんろに てんぷら	かぼちゃ にんじん ★こまつな たまねぎ ほししいたけ	630	なんばん ぎゅうにゅう いわしのかんろに かぼちゃのふくめに うちこみじる
						739	
12	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミルククリーム ちゅうかミートソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため	パン ミルククリーム スパゲッティ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ しらすばし	にんじん たまねぎ ★なす ほししいたけ しょうが しろねぎ ★こまつな キャベツ	661	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミルククリーム ちゅうかミートソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため
						856	

★＝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よしをととのえるもとになるもの		
13	水	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 しおぶたじる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき ぶたにく	にんじん ごぼう キャベツ しろねぎ	601	なんぼん 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 しおぶたじる
						785	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ひきにくととうふのもの にんじんシリシリ(ごまいり) アセロラゼリー	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ぶたひきにく しめどうふ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ きくらげ しろねぎ	648	なんぼん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ミートボールととうふのもの にんじんシリシリ(ごまいり) アセロラゼリー
						813	
15	金	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ツナじゃがいも なつやさいスープ バナナ	パン じゃがいも あぶら あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ まぐろあぶらづけ あらびきウインナー	トマト(かん) にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ バナナ	626	なんぼん ぎゅうにゅう ソフトチーズ ツナじゃがいも なつやさいスープ バナナ
						792	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	しそこ キャベツ かぼちゃ こまつな たまねぎ	650	なんぼん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき ゆかりあえ かぼちゃのみそしる
						753	
20	水	カレーライス ぎゅうにゅう 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 ぶたにく	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)	609	なんぼん ぎゅうにゅう カレーライス ミックスフルーツ
						776	
21	木	くらぎとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム しろみぎかなのフライ キャベツソテー コーンチャウダー	くらぎとうパン りんごジャム あぶら じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ホキフライ あらびきウインナー とうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ にんじん うらごしコーン たまねぎ	679	くらぎとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム しろみぎかなのフライ キャベツソテー コーンチャウダー
						855	
22	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい ポークシューマイ マカロニあべかわ	★ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら マカロニ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ポークシューマイ きなこ	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	655	なんぼん ぎゅうにゅう はっぽうさい ポークシューマイ マカロニあべかわ
						874	
25	月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ピリからにくじゃが キャベツのごまぜいため	★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 なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ	616	なんぼん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう ピリからにくじゃが キャベツのごまぜいため
						762	
26	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム レバーのケチャップに とうふのちゅうかふうスープ	パン チョコだいちクリーム さとう でんぷん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー ぶたにく とうふ	しょうが にんじん こまつな たまねぎ きくらげ キャベツ	634	パン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム レバーのケチャップに とうふのちゅうかふうスープ
						798	
27	水	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ きりぼしだいこんとあつあげのうまに とうがんとけいにくのすましじる バナナ	★ごはん さんおんとう あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ ぶたにく あつあげ けいにく	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ★こまつな とうがん バナナ	611	なんぼん ぎゅうにゅう さけふりかけ じゃがいもととうふのうまに とうがんのすましじる バナナ
						753	
28	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポテトのチーズに にくだんごとたまごのスープ	パン ミックスジャム じゃがいも マーガリン でんぷん	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー クッキングチーズ ミートボール たまご	にんじん ☆チンゲンサイ たまねぎ	583	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポテトのチーズに にくだんごとたまごのスープ
						755	
29	金	にしよごはん ぎゅうにゅう つきみじる おつきみゼリー	★ごはん さとう あぶら おわらふ さとも おつきみゼリー	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご けいにく	にんじん ★こまつな ほしいたけ	602	たまごのなんぼん ぎゅうにゅう にしよごはん つきみじる おつきみゼリー
						748	

		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	623 (620)	24.2 (20.2~31.0)	20.5 (13.8~20.7)	374 (330)	94 (48)	2.9 (3.0)	259 (200)	0.53 (0.40)	0.56 (0.40)	41 (25)	5.9 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	30.5 (25.7~39.5)	25.4 (17.6~26.3)	416 (430)	124 (114)	3.8 (4.5)	361 (300)	0.69 (0.50)	0.65 (0.60)	52 (35)	8.3 (7.0以上)	2.7 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	30.5 (25.7~39.5)	25.4 (17.6~26.3)	416 (340)	124 (124)	3.8 (4.0)	361 (310)	0.69 (0.50)	0.65 (0.60)	52 (35)	8.3 (7.5以上)	2.7 (2.5未満)



## 給食ができるまでの紹介 ～物資共同購入委員会 編～

「献立委員会」で決定された献立に基づいて、使用する食材を決定するために物資の調達を行っている(公財)北九州市学校給食協会が、「物資共同購入委員会」を毎月開催しています。



試食による審査の様子

この委員会では、各納入業者から物資が提出され、教育委員会が定めた物資規格に基づいて書類審査や調理テストを行い、各委員によって、味や香り、食べやすさ等を審査します。

食材のやわらかさや、  
飲み込みやすさはどうかな。

委員は、PTA 代表者をはじめ、校長、教頭、教諭、栄養教諭、給食監理士、保健所職員など様々な立場から安心・安全でおいしい食材を選ぶようにしています。

### そしゃく食(噛み取りサイズ)

そしゃく食は、献立によって『噛み取りサイズ』という大きな切り方をします。

自分で噛み取ることで、前歯のセンサーが「自分に適した一口量」と「食べ物の硬さ」を知らせてくれます。

そしゃく食のじゃがいもやにんじんは、噛み取りサイズである大きめのスティック状に切り、煮物やカレー、シチューなどに使用します。



### 9月は北九州市減塩普及月間です

給食では、だしをきかせたり、素材の味を生かしたりすることで塩分が控えめでもおいしく食べることができるよう工夫しています。家庭でも、うす味(=減塩)を心がけましょう。



### レシピコンクール入賞献立



#### カレー味のガパオ風ライス

昨年度 沼中学校(1年)坂口 <sup>さかぐち</sup> <sup>なつみ</sup> 奈津実 さん 考案

【材料】4人分

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

ご飯	880g	A	カレー粉	小さじ 1/2
鶏ひき肉	80g		砂糖	小さじ 1/3
しょうが	5g		中濃ソース	小さじ 2
ガーリックパウダー	少々		オイスターソース	大さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1		バジル	少々
厚揚げ	100g		〈水溶き片栗粉〉	
たまねぎ	180g		片栗粉	大さじ 1
小松菜	80g	水	大さじ 2	
			塩・洋こしょう	少々

【作り方】

- ① しょうが、たまねぎはみじん切りにする。厚揚げは熱湯をかけ、1cm角切りにする。小松菜は1cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉、しょうが、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎを入れ、炒める。
- ④ A で調味し、厚揚げ、小松菜を入れ、煮る。煮えにくい場合は水(分量外)を少量加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ バジルを入れ、塩、洋こしょうで味をととのえる。
- ⑦ ご飯の上に⑥の具を盛り付ける。

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。