



令和5年12月分特別支援学校給食献立表



12月は、寒さに負けない体をつくるために冬野菜を取り入れています。
また、冬至の献立を取り入れ、病気を予防する昔からの風習を知らせます。



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なるもの	おもにからだをつくるものとなるもの	おもにからだのちようしをととのえるものとなるもの		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに ほうれんそうとキャベツのごまあえ	★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 ★ほうれんそう ★キャベツ	618	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに
						788	ほうれんそうとキャベツのごまあえ
4	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのオイルやき じゃがいものきんぴら おおばしゅんぎくのみそしる	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう さばオイルやき あつあげ みそ	★おおばしゅんぎく たまねぎ ★キャベツ	642	なんばん ぎゅうにゅう さばのオイルやき
						807	じゃがいものいために おおばしゅんぎくのみそしる
5	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ぎゅうにくコロッケ キャベツソテー トマトクリームスープ	パン ミックスジャム ぎゅうにくコロッケ じゃがいも こむぎこ あぶら	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー	★キャベツ にんじん トマト(かん) バジル たまねぎ	639	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム
						801	ぎゅうにくコロッケ キャベツソテー トマトクリームスープ
6	水	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 むらくもじる アセロラゼリー	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう でんぶん アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき けいにく たまご	にんじん ★ほうれんそう たまねぎ	661	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース
						836	ひじきのいために むらくもじる アセロラゼリー
7	木	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム チリコンカン やさいのアーモンドいため	パン ミルククリーム あかいんげんまめ でんぶん あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず しらすぼし	トマト(かん) たまねぎ ★こまつな ★キャベツ	673	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム
						840	チリコンカン やさいのアーモンドいため
8	金	ごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ ふぐのからあげわふうあん けんちょう みかん	★ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さといも さとう	☆ぎゅうにゅう わかめふりかけ ふぐ とうふ あぶらあげ	にんじん ★だいこん ☆みかん	640	なんばん ぎゅうにゅう わかめふりかけ
						820	ふぐのムニエルわふうあん けんちょう みかん(かん)
11	月	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに おおばしゅんぎくとキャベツのあえもの ムース	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう さとう ムース	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ てんぷら	にんじん ★だいこん ★おおばしゅんぎく ★キャベツ	615	なんばん ぎゅうにゅう かんとくに
						753	おおばしゅんぎくとキャベツのあえもの ムース
12	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード えびてんぷら キャベツとにんじんのごまあえ ぶどうゼリー	キャロットパン オレンジマーマレード うどん あぶら さとう ごま ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう えびてんぷら	たまねぎ しろねぎ にんじん ★キャベツ	598	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード
						756	えびてんぷら キャベツとにんじんのごまあえ ぶどうゼリー

★=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。

～ 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のえるもとになるもの		
13	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう だいこんのべっこうにかつおなのみそしる	★ごはん さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく どうふ みそ ★わかめ	★だいこん ★かつおな たまねぎ	573	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう
						701	だいこんのべっこうにかつおなのみそしる
14	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのパーベキューソース あおのりキャベツ はるさめスープ	☆パン いちごジャム さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー あおのり	りんご かぼすかじゅう ★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ きくらげ	586	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム
						757	レバーのパーベキューソース あおのりキャベツ はるさめスープ
15	金	さけのさんしよくごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる みかん	★ごはん さとう ごま あぶら ★じゃがいも でんぷん	☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご きざみのり けいにく あぶらあげ	にんじん ★こまつな ★だいこん ☆みかん	609	なんばん ぎゅうにゅう さけのさんしよくごはん
						769	のっぺいじる みかん(かん)
18	月	パン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム かぶのクリームシチュー まめとやさいのごまドレッシングあえ	パン チョコだいちずクリーム しろはなまめ しろいんげんまめ こむぎこ あぶら マーガリン さとう あかいんげんまめ ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう なまクリーム まぐるスープに	にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★かぶ ★キャベツ	661	パン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム
						836	かぶのクリームシチュー まめとやさいのごまドレッシングあえ
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため はくさいのゆずかあえ かぼちゃのみそしる	★ごはん さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ	にんじん しょうが たまねぎ ☆はくさい ゆずかじゅう ★こまつな かぼちゃ しろねぎ	594	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのしょうがいため
						754	はくさいのゆずかあえ かぼちゃのみそしる
20	水	クリスマスカレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★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 はっこうにゅう	にんじん ★ほうれんそう パブリカ たまねぎ りんご おうとう(かん) みかん(かん)	600	なんばん ぎゅうにゅう クリスマスカレーライス
						762	ヨーグルトサラダ
21	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ハンバーグのケチャップに マッシュポテト ブロッコリーのスープ	パン りんごジャム さとう ★じゃがいも マーガリン あぶら	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ なまクリーム あらびきウインナー	★ブロッコリー ★キャベツ たまねぎ	642	パン ぎゅうにゅう りんごジャム
						815	ハンバーグのケチャップに マッシュポテト ブロッコリーのスープ

		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	623 (620)	23.9 (20.2~31.0)	21.5 (13.8~20.7)	356 (330)	87 (48)	2.9 (3.0)	318 (200)	0.47 (0.40)	0.56 (0.40)	40 (25)	6.0 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	30.4 (25.7~39.5)	26.4 (17.6~26.3)	405 (430)	113 (114)	3.8 (4.5)	442 (300)	0.61 (0.50)	0.67 (0.60)	52 (35)	8.3 (7.0以上)	2.7 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	30.4 (25.7~39.5)	26.4 (17.6~26.3)	405 (340)	113 (124)	3.8 (4.0)	442 (310)	0.61 (0.50)	0.67 (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 ～ 調理器具の紹介編 ～

北九州市では、小学校、特別支援学校それぞれの学校の給食室で、大型の調理器具や専用の機械を使い、毎日たくさんの量の給食を作っています。中学校は、近隣の小学校で調理したものを配送する「親子方式」です。



回転釜
〈直径105cm〉

スパテラ

煮る、炒める、ゆでる、揚げるなどの調理ができるため、ほとんどの給食をこの釜で作ります。約120Lが入る大きさと、スパテラという器具を使って調理しています。



圧力鍋

そしゃく食の調理に使っています。圧力鍋を使用することで、短時間で食材をやわらかくすることができます。この時、食材に水分を含ませ、しっとり仕上がるようにすることにより、噛みやすく、口の中でまとまりやすくなります。



加圧前の食材



加圧後の食材

そしゃく食(捕食)

捕食とは、口唇を使って食べ物を取り込むことです。給食では、軟飯などを使って、口唇をしっかり閉じて食物を取り込む捕食練習を繰り返し行っています。こうすることで、口唇を閉じてゴックン(嚥下)をすることが上手になったり、食べこぼしが減ったりします。

給食献立アンケート結果

今年度、北九州市の特別支援学校に通う、小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生に給食アンケートを実施しました。好きな野菜の献立ベスト5を紹介します。

- | | |
|-----------|-------------|
| 1位 肉みそおでん | 3位 豆腐入り中華風煮 |
| 2位 ハ宝菜 | 5位 コーンチャウダー |
| 3位 ツナサラダ | |

アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させています。

おうちで給食!



けんちょう

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

もめん豆腐	240g	サラダ油	大さじ1/2
油揚げ	20g	砂糖	小さじ2
さといも	40g	しょうゆ(こいくち)	大さじ1強
にんじん	80g	みりん	小さじ1弱
だいこん	200g	かつおだしのもと	小さじ1/2
		水	40~60ml
		塩	少々

【作り方】

- ① 油揚げは短冊切りにし、ゆでる。
- ② だいこんは7mm、にんじんは5mmのいちょう切り、さといもは1cm半月切りにする。
- ③ もめん豆腐は水切りし、2cm角切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、にんじん、だいこんを炒め、水、調味料を入れ、煮る。
- ⑤ さといもを入れ、煮る。
- ⑥ 油揚げ、豆腐を入れ、煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえる。



けんちょうは、山口県の郷土料理です。北九州市では、平成22年度より「学校給食・関門交流の日」を実施しています。

食とSDGs



SDGs(持続可能な開発目標)2 「世界の現状と私たちにできること」

「フェアトレード」を知っていますか。フェアトレードとは、発展途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することにより、立場の弱い生産者や労働者の生活改善・自立を目指す「貿易のしくみ」のことです。

世界では、約9人に1人が飢えに苦しんでいます。コーヒーやチョコレートなどの、「フェアトレード認証食品」を買うことが、飢餓に苦しむ人を救うことにつながります。私たちにできることから取り組んでみましょう。

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。