



# 令和6年1月分特別支援学校給食献立表



1月は、新年を迎えた喜びと1年の健康を願い、正月にちなんだ料理を取り入れます。  
また、学校給食週間を通して、地域に昔から伝わる郷土料理を知らせます。



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	ざいりよう	こんだて	こんだて
10	水	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン キャベツととりひきにくのカレーふうमितめ フライドポテト ベーコンいりとうにゅうスープ	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつマーガリン とりひきにく にんじん しょうが たまねぎ ★キャベツ さとう でんぶん あぶら ★じゃがいも ベーコン みそ とうにゅう ★だいこん	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン キャベツとミートボールのカレーふうमितめ フライドポテト ベーコンいりとうにゅうスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ キャベツととりのカレーふうमितめ マッシュポテト とうにゅうスープ
11	木	ツナとごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう ぞうに くりきんとん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ にんじん ごぼう しょうが さとう あぶら ごま けいにく てんぷら ★かつおな ☆しいたけ ☆はくさい おわらふ さつまいも くり	なんばん ぎゅうにゅう ツナとごぼうのまぜごはん ぞうに くりきんとん	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー さけのムース ごぼうのソース ぞうに くりきんとん
12	金	ごはん ぎゅうにゅう にくとじゃがいものふくめに こうはくなます あまおういちごゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう 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 さんおんとう あぶら ★だいこん さとう ごま あまおういちごゼリー	なんばん ぎゅうにゅう にくとじゃがいものふくめに こうはくなます あまおういちごゼリー	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 こうはくなます ピーチゼリー
15	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに やさいのオイスターソースいため ヨーグルト	★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 でんぶん あぶら ごまあぶら しらすばし ★キャベツ ヨーグルト	なんばん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに やさいのオイスターソースいため ヨーグルト	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 やさいのオイスターソースいため クリームヨーグルトパニラ
16	火	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト しろみぎかなのフライ キャベツソテー やさいスープ	パン ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ホキフライ あぶら ★キャベツ ベーコン にんじん たまねぎ ☆はくさい ★じゃがいも	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト しろみぎかなのフライ キャベツソテー やさいスープ	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 しろみぎかなのムース べっこうあん キャベツソテー やさいスープ
17	水	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのべっこうに なっとう かぶのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく ★だいこん さんおんとう あぶら なっとう かつおぶし あつあげ みそ ★かつおな ★かぶ	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう だいこんのべっこうに かぶのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー だいこんのべっこうに くるめ かぶのみそしる
18	木	ちいさいキャラットパン ぎゅうにゅう りんごジャム にくうどん やさいのアーモンドいため おうとうコンポート	キャラットパン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム ぎゅうにく しろねぎ たまねぎ うどん さとう しらすばし ★こまつな ★キャベツ ローストアーモンド あぶら おうとうコンポート	ちいさいキャラットパン ぎゅうにゅう りんごジャム にくうどん やさいのアーモンドいため おうとうコンポート	キャラットパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム にくうどん キャベツとこまつなのソテー おうとうコンポート
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さんまのみぞれに はくさいのゆずかあえ だぶ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さんまのみぞれに かつおぶし ☆はくさい ゆずかじゅう けいにく あつあげ にんじん ★かつおな ☆しいたけ おわらふ でんぶん	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さんまのみぞれに はくさいのゆずかあえ だぶ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー のりつくだに(押) はたてのムース ぎんあん はくさいのゆずかあえ だぶ

※【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
22	月	ひじきのまぜごはん ぎゅうにゅう ポークシューマイ ちゅうかスープ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ベーコン ひじき しらすぼし ★こまつな にんじん さとう ごま あぶら ポークシューマイ ぶたにく たまねぎ ☆はくさい きくらげ	なんばん ぎゅうにゅう ひじきのまぜごはん ポークシューマイ ちゅうかスープ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ひじきいりとリムース ごまあん いとよりだい ちゅうかスープ
23	火	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム レバーのオーロラソース ブロッコリー だいごんのとろーりスープ	パン ☆ぎゅうにゅう いちじくジャム とりレバー にんじん さとう あぶら あいびきにく しょうが ★だいごん たまねぎ ☆しいたけ てんぷん ごまあぶら ★ブロッコリー	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム レバーのオーロラソース ブロッコリー だいごんのとろーりスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ミックスジャム(押・Ⅱ) アプリコットジャム(Ⅰ) レバームース オーロラソース ブロッコリー だいごんのとろーりスープ
24	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのぬかみそだき おおばしゅんぎくとキャベツのごまあえ あいのしまさんわかめのみそしる みかんゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう いわし さんおんとう ★おおばしゅんぎく ★キャベツ さとう ごま あつあげ みそ ★わかめ ★かつおな たまねぎ ★じゃがいも みかんゼリー	なんばん ぎゅうにゅう いわしのぬかみそだき おおばしゅんぎくとキャベツのごまあえ あいのしまさんわかめのみそしる みかんゼリー	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 おおばしゅんぎくとキャベツのあえもの あいのしまさんわかめのみそしる みかんゼリー
25	木	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ じゃがいもとソーセージのマスタードいため ブロッコリーのスープ ぶどうゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ フランクフルトソーセージ たまねぎ ★じゃがいも あぶら ドレッシング ベーコン にんじん ★ブロッコリー ぶどうゼリー	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ じゃがいもとソーセージのマスタードいため ブロッコリーのスープ ぶどうゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ココアクリーム(押・Ⅱ) アプリコットジャム(Ⅰ) ミートムース ポテトソース ブロッコリーのスープ
26	金	だいごんカレー ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん ★だいごん たまねぎ りんご グリーンピース こむぎこ さとう あぶら マーガリン はっこうにゅう おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	なんばん ぎゅうにゅう だいごんカレー はくどう(かん) クリームヨーグルトパナラ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー だいごんカレー ヨーグルトサラダ
29	月	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 ホワイトシチュー キャロットラペ りんごゼリー	☆パン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード けいにく だっしふんにゅう シュレットチーズ にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン さとう あまなつかん(かん) ロースターモンド オリーブあぶら りんごゼリー	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 ホワイトシチュー キャロットラペ 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) ホワイトシチュー キャロットサラダ
30	火	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ だいごんとぶたにくのごまみそに むらくもじる みかん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ ぶたにく みそ あおねぎ ★だいごん さんおんとう あぶら ごま ごまあぶら けいにく たまご にんじん ★ほうれんそう たまねぎ てんぷん ☆みかん	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ だいごんとミートボールのごまみそに むらくもじる みかん(シロップづけ)	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー たいみそ(押) ミートムース だいごんソース むらくもじる みかん
31	水	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ポークビーンズ わかまつしおかぜキャベツのコールスロー はくどうコンポート	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム 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 あかいんげんまめ ★じゃがいも あぶら ★キャベツ さとう ドレッシング はくどうコンポート	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ポークビーンズ わかまつしおかぜキャベツのコールスロー はくどうコンポート	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) アプリコットジャム(Ⅰ) ポークビーンズ わかまつしおかぜキャベツのコールスロー はくどうコンポート

			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 <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	小倉総合(肢体部)・八幡西	普通食	小学部	533 (520)	19.6 (16.9~26.3)	18.0 (11.6~17.3)	334 (280)	71 (40)	2.3 (2.4)	231 (160)	0.39 (0.30)	0.49 (0.30)	34 (20)	4.7 (3.6以上)	1.7 (1.6未満)
		中学部	662 (660)	24.1 (21.5~33.0)	22.0 (14.7~22.0)	368 (360)	91 (96)	3.0 (3.6)	337 (240)	0.53 (0.40)	0.57 (0.50)	45 (28)	6.6 (5.6以上)	2.1 (2.0未満)	
		高等部	662 (660)	24.1 (21.5~33.0)	22.0 (14.7~22.0)	368 (290)	91 (104)	3.0 (3.2)	337 (250)	0.53 (0.40)	0.57 (0.50)	45 (28)	6.6 (6.0以上)	2.1 (2.0未満)	
	小学部	354 (350)	16.9 (15.8)	15.9 (15.5)	251 (-)	40 (-)	0.8 (-)	157 (-)	0.15 (-)	0.36 (-)	22 (-)	2.1 (-)	1.2 (-)		
	中高等部	453 (450)	20.7 (20.3)	20.5 (20.0)	289 (-)	53 (-)	1.1 (-)	217 (-)	0.20 (-)	0.43 (-)	28 (-)	2.9 (-)	1.7 (-)		
	嚥下食Ⅱ	355 (350)	16.8 (15.8)	17.0 (15.5)	291 (-)	42 (-)	1.2 (-)	168 (-)	0.20 (-)	0.43 (-)	24 (-)	2.1 (-)	1.1 (-)		
	嚥下食Ⅰ	305 (300)	14.6 (13.5)	13.5 (13.3)	275 (-)	36 (-)	1.4 (-)	134 (-)	0.21 (-)	0.37 (-)	27 (-)	1.5 (-)	0.7 (-)		



# 食べさせ方のポイント ー固形物編ー

食べたいけれどもうまく食べられない問題として、次のようなことがあります。

## ① 舌が出てきてしまう



舌が突出していると口唇を閉じる動きが弱くなり、食べにくくなります。

舌を出さないよう声をかけ、スプーンを使って舌をします。食べ物が口に入ったら口唇を介助し、口を閉じて取り込む練習をしましょう。

## ② 食べるときにむせる

むせると苦しく、かなりのエネルギーを使います。また、いつもむせていると食べることが嫌になってしまうこともあります。



食事の形態は合っているか、首の角度や姿勢はよいか、一口量や食べるスピードは適当か、一つ一つ確認しましょう。

## ③ 舌を出して飲み込む

逆嚥下といい、口を大きく開けて舌を突出させ、のどを広げて飲み込みます。これは習慣化しやすく、丸飲みになるか、むせる原因になってしまいます。



口唇を介助し、口を閉じて食べ物を飲み込む練習をしましょう。

## ④ 丸飲みしてしまう

十分に噛まずに飲み込む状態です。食べ物を喉に詰まらせる危険性があります。



舌が左右に動いているか確認し、前後・上下であればそしゃくの時期ではありません。奥歯にのる大きさの食べ物を歯の上に置き、噛む練習を始めます。常に声をかけ、「噛むこと」を意識付けましょう。

## ⑤ 口唇が閉じない

食べ物を取り込むとき、飲み込むときは口唇を閉じます。口唇が閉じなければ食べ物が口から出たり、飲み込むときに食べ物が気道に入ったりすることもあります。

食べ物をのせたスプーンを下唇に置き、上唇が降りてくるのを待ちます。必要に応じて上下唇を介助しましょう。

## ⑥ 食形態が合わない

食形態が口腔機能に合っていないければ、丸飲みになったり、口唇を閉じずに顎を上げて重力で送り込んで、むせる原因になったりします。

無理をして難しい形態のものを食べているお子さんを目にします。これでは練習になるどころか、誤った学習をしてしまいます。

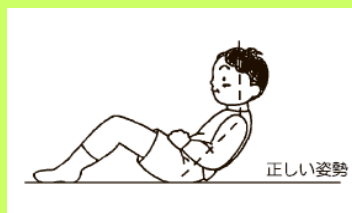
口や舌、顎などの動きをよく観察し、その子に合った食形態で食べる練習をさせてあげましょう。

## ⑦ 食べる時の姿勢が合わない

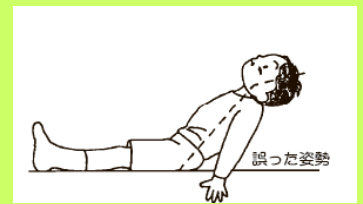
首が反り返ったままではうまく食べられないため、ベッドのコントロールが重要になります。また、座位ではなく、少し斜めにするると食べやすいこともあります。



緊張を緩めるため、肩・ひじ・ひざ・足首を曲げて屈曲位にし、リラックスできる姿勢をとってあげましょう。



頭部はまっすぐかやや前屈にします。ごっくんと飲み込むときは必ず前屈にします。後ろに反ると気道が開いて誤嚥しやすくなるため、注意が必要です。



送り込みや嚥下が厳しい場合は床に対する体幹角度を30度~45度位にし、重力を使うと比較的に楽にごっくんができます。