



令和6年2月分特別支援学校給食献立表



2月は、体を温める働きのある根菜を使った献立を取り入れています。
また、節分にちなんだ献立を取り入れ、厄除けや健康を願う風習を知らせます。



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	木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげギョーザ 【新】とうふのからめに	★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 とうふ さやいんげん さとう	なんばん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげギョーザぎんあん とうふのからめに	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はっぼうさい ほたてのクリームにこごり にまめ
2	金	さけずし ぎゅうにゅう かすじる いよかんゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけフレック たまご きざみのり さとう あぶら ぶたにく みそ にんじん ★おおばしゆんぎく ★だいこん さといも さけかす いよかんゼリー	なんばん ぎゅうにゅう さけずし かすじる いよかんゼリー	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー さけのムース ぎんあん かすじる オレンジ
5	月	パン ぎゅうにゅう はちみつ とうふのクリームに ドレッシングキャベツ	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ けいにく ベーコン とうふ だっしふんにゅう にんじん ★ブロッコリー たまねぎ マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン ★キャベツ みかん(シロップつけ)	パン ぎゅうにゅう はちみつ とうふのクリームに ドレッシングキャベツ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ とうふのクリームに ドレッシングキャベツ
6	火	ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう すましじる はくとうコンポート	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ごぼう しょうが ★キャベツ さとう あぶら にんじん ★こまつな たまねぎ ☆しいたけ おわらふ はくとうコンポート	なんばん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのしぐれにどんぶり すましじる はくとうコンポート	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ぎゅうにくのしぐれにどんぶり すましじる はくとうコンポート
7	水	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム レバーのケチャップに しらすいりあおのりキャベツ はるさめスープ	パン ☆ぎゅうにゅう ブルーベリージャム とりレバー しょうが さとう しらすぼし あおのり ★キャベツ あぶら やきぶた にんじん ☆チンゲンサイ たまねぎ ☆しろねぎ きくらげ はるさめ	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム レバーのケチャップに しらすいりあおのりキャベツ はるさめスープ	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 レバームース ケチャップソース キャベツのいためもの ちゅうかスープ
8	木	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ きんぴらごぼう とうふのちゅうかふうスープ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あじフライ あぶら にんじん ごぼう さんおんとう ごま ぶたにく とうふ ★ほうれんそう たまねぎ きくらげ ☆はくさい でんぷん ごまあぶら	なんばん ぎゅうにゅう あじフライ きんぴらごぼう とうふのちゅうかふうスープ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー しろみぎかなのムース ごぼうのソース とうふのちゅうかふうスープ バナナデザート
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ かきたまじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さば みそ しょうが さんおんとう きざみのり ★キャベツ たまご にんじん ★こまつな たまねぎ ☆しいたけ おわらふ でんぷん	なんばん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ かきたまじる	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 いそかあえ かきたまじる
13	火	ごはん ぎゅうにゅう なっとう だいこんいりにくじゃが キャベツとにんじんのごまぜあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん さやいんげん ★だいこん たまねぎ いとこんにやく ☆しろねぎ ★じゃがいも さんおんとう あぶら なっとう かつおぶし ★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 だいこんいりにくじゃが キャベツとにんじんのごまぜあえ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー だいこんいりとりにくじゃが くるまめ キャベツとにんじんのごまぜあえ
14	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ハンバーグのバーベキューソース ブロッコリー チャウダー チョコレートプリン	パン ☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ハンバーグ りんご かぼすかじゅう さとう でんぷん ★ブロッコリー ベーコン だっしふんにゅう にんじん たまねぎ ★じゃがいも しろはなまめ しろいんげんまめ マーガリン チョコレートプリン	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグのバーベキューソース ブロッコリー チャウダー チョコレートプリン	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム ミートムース バーベキューソース チャウダー チョコムース

※【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
【新】=新献立

【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。
- ※ 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		そしゃく食	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
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ にくみそおでん ほうれんそうのごまあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ あつあげ てんぷら とりひきにく みそ にんじん ★だいこん ★じゃがいも さとう ★ほうれんそう ごま	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ みそおでん ほうれんそうのごまあえ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー たいみそ(押) にくみそおでん ほうれんそうのおひたし
16	金	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ビーンズシチュー ツナサラダ	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム けいにく だっしふんにゅう にんじん たまねぎ しろはなまめ しろいんげんまめ 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 まぐるあぶらづけ ★キャベツ	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ビーンズシチュー ツナサラダ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー あまおういちごジャム(押) アプリコットジャム(Ⅱ・Ⅰ) ビーンズシチュー フィッシュサラダ
19	月	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 だいこんのみそしる	★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 あつあげ みそ ★こまつな ★だいこん たまねぎ	なんばん 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 だいこんのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ほたてのムース マヨネーズソース ひじきのいために だいこんのみそしる
20	火	ごはん ぎゅうにゅう どうふチゲ ヤンニョムいため クリームヨーグルトバナナ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ ★こまつな ★キャベツ しょうが はるさめ ごまあぶら けいにく ☆あおねぎ ★だいこん さとう あぶら クリームヨーグルトバナナ	なんばん ぎゅうにゅう どうふチゲ ヤンニョムいため クリームヨーグルトバナナ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー どうふチゲ ヤンニョムいため クリームヨーグルトバナナ
21	水	ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード えびてんうどん にんじんシリシリ ぶどうゼリー	くろぎとうパン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーレード えびてんぷら たまねぎ ☆しろねぎ うどん まぐるあぶらづけ にんじん あぶら ぶどうゼリー	ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード えびてんうどん にんじんシリシリ ぶどうゼリー	くろぎとうパンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー オレンジマーレード(押・Ⅱ) アプリコットジャム(Ⅰ) えびてんうどん にんじんシリシリ グレーゼリー
22	木	ごはん ぎゅうにゅう わふうサイコロステーキ マッシュポテト やさいスープ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまねぎ ★セロリー ☆マッシュルーム りんご さとう あぶら マーガリン クッキングチーズ ★じゃがいも にんじん ★ブロッコリー ★キャベツ	なんばん ぎゅうにゅう わふうサイコロステーキ マッシュポテト やさいスープ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビーフムース わふうステーキソース マッシュポテト やさいスープ
26	月	カレーライス 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 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 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 カレーライス はくとう(かん) ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビーフカレー ヨーグルトサラダ
27	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム ミートソーススパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ	キャロットパン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム あいびきにく チーズパウダー にんじん トマトピューレ たまねぎ グリンピース スパゲッティ さとう てんぷん あぶら ★キャベツ オリーブあぶら	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム ミートソーススパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ	キャロットパンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー りんごジャム ミートソーススパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ
28	水	さんしょくごはん ぎゅうにゅう ぶたじる アセロラゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ たまご きざみのり さとう ごま あぶら ぶたにく どうふ みそ にんじん ★かつおな ★だいこん ☆はくさい ☆しろねぎ さとも アセロラゼリー	たまごのなんばん ぎゅうにゅう さんしょくごはん ぶたじる アセロラゼリー	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー しろみぎかなのムース べっこうあん みそしる アセロラゼリー
29	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ソフトチーズ チキンのてりに キャベツソテー しろいんげんのポターージュ	☆パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ けいにく さとう てんぷん ★キャベツ あぶら だっしふんにゅう なまクリーム たまねぎ しろいんげんまめ マーガリン	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ソフトチーズ チキンナゲットりやきソース キャベツソテー しろいんげんのポターージュ	パンがゆ(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ とりのムース りやきソース キャベツソテー しろいんげんのポターージュ

月平均	小倉組合 へ 身体部 ・ 八幡西	普通食	押しつぶし食	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
				小学部	533 (520)	20.7 (16.9~26.3)	17.9 (11.6~17.3)	329 (280)	72 (40)	2.2 (2.4)	205 (160)	0.39 (0.30)	0.50 (0.30)	25 (20)	4.4 (3.6以上)
中学部	663 (660)	25.7 (21.5~33.0)	21.5 (14.7~22.0)	367 (360)	94 (96)	2.9 (3.6)	299 (240)	0.52 (0.40)	0.59 (0.50)	34 (28)	6.1 (5.6以上)	2.1 (2.0未満)			
高等部	663 (660)	25.7 (21.5~33.0)	21.5 (14.7~22.0)	367 (290)	94 (104)	2.9 (3.2)	299 (250)	0.52 (0.40)	0.59 (0.50)	34 (28)	6.1 (6.0以上)	2.1 (2.0未満)			
小学部	354 (350)	16.4 (15.8)	16.1 (15.5)	229 (-)	43 (-)	1.1 (-)	153 (-)	0.14 (-)	0.34 (-)	23 (-)	2.2 (-)	1.3 (-)			
中等部	453 (450)	20.5 (20.3)	20.8 (20.0)	266 (-)	56 (-)	1.4 (-)	213 (-)	0.18 (-)	0.42 (-)	27 (-)	3.0 (-)	1.8 (-)			
嚥下食Ⅱ	355 (350)	16.6 (15.8)	17.1 (15.5)	284 (-)	45 (-)	1.5 (-)	165 (-)	0.20 (-)	0.41 (-)	27 (-)	2.2 (-)	1.1 (-)			
嚥下食Ⅰ	306 (300)	14.3 (13.5)	13.7 (13.3)	265 (-)	38 (-)	1.6 (-)	132 (-)	0.20 (-)	0.37 (-)	27 (-)	1.7 (-)	0.8 (-)			



食べさせ方のポイント

—水分編—

液体は、あっという間に咽頭に流れ込んでしまい、むせやすいため、注意が必要です。

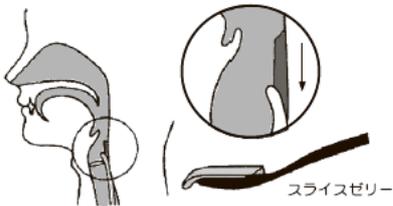
固形物よりも難しい水分

固形物を食べることも水分を飲むことの方が難しい理由として、移動する速度の違いがあります。固形物だと、口の中でつぶしたり、送り込んだりと、食べ物を処理する過程があります。しかし、液体は本人の意思とは別に、口に入るとすぐに咽頭に流れて行ってしまいます。固形物に比べて水分摂取が難しいのはそのためです。

水分を摂るときには、固形物より慎重な対応が必要です。姿勢を整えたり、飲み込むときに口唇を閉じる介助を行うなど、いろいろな条件を整えて行いましょう。



練習を始める時期は…



水分練習のステップ



飲み込む(嚥下)練習をしている子どもにとって水分は難しく、むせや誤嚥の危険があります。そのため、お茶ゼリーや牛乳ゼリーのようにゼラチンで固めたものを用います。

飲み込みが上手くできるようになると、つぎはとろみ茶を使って練習をします。

ある程度、口唇を閉じて食べ物を取り込めるようになってから、水分での練習を始めましょう。

◎ まずはスプーンから

まずはスプーンから始めます。スプーンで一口ずつ飲む練習が進んだら、カットコップを使って、一口飲みの練習を始めます。

◎ 少量ずつ

少量ずつ、舌で水分を受け止め、咽頭に流れ込まないように保持しながら、水分を摂取させるようにします。

* 量が多かったり、連続して入ってきたりすると対応できず、おぼれた状態になるため、注意が必要です。

◎ 上唇を水面に触れさせる

上唇が液体に触れるようにします。

* スプーンを傾けず、少し待って、「自分で飲もう」とする動きを引き出してあげましょう。

* 流し込んで飲ませても、うまく飲み込めるようにはなりません。

◎ 飲み込むまでは口唇を介助

◎ コップもスプーンと同様

コップの場合も上唇が液体に触れるようにします。

一回に嚥下できる量が口に入ったら、ごっくと飲み込むまでは様子を見ます。

* 連続して飲めるようになったら、子どもの嚥下リズムに合わせて、コップを持つ手の「力の入れ加減」を調整しながら介助します。



① スプーンを横向きを持つ。下唇の上のせる。(スプーンの縁は前歯の手前でとめる。)



② 上唇を軽くおろして水面に触れさせ、上唇を濡らしながら飲ませる。