



# 令和7年3月分特別支援学校給食献立表



3月は、卒業を祝う献立を取り入れ、楽しく食べることができるようになります。  
また、桃の節句にちなんだ献立を取り入れ、子どもの健康や成長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
3	月	ちらしずし ぎゅうにゅう なばなしんじょのすましじる ももゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご きざみのり にんじん さやいんげん ほしいたけ さとう あぶら さかなすりみ とうふ ☆なばな はくさい しろねぎ こむぎこ ももゼリー	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ちらしずし なばなしんじょのすましじる ももゼリー	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ちらしずし なばなしんじょのすましじる ももゼリー
5	水	ごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ しろみぎかなのフライ ブロッコリー キャベツのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう わかめふりかけ ホキフライ あぶら ★ブロッコリー あつあげ みそ ★こまつな ★キャベツ	なんばん ぎゅうにゅう わかめふりかけ しろみぎかなのフライ ブロッコリー キャベツのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー のりつくだに(押) しろみぎかなのムース ケチャップソース ブロッコリー キャベツのみそしる
6	木	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム ちゃんぽんうどん ポークシューマイ	キャロットパン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム ベーコン てんぷら にんじん たまねぎ ★キャベツ しろねぎ うどん あぶら ポークシューマイ	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム ちゃんぽんうどん ポークシューマイ	キャロットパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム ちゃんぽんうどん ほたてのクリームにこごり
7	金	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ハンバーグのなばなソース マッシュポテト やさいスープ	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ハンバーグ みそ とうにゅう ☆なばな たまねぎ でんぶん オリーブあぶら なまクリーム じゃがいも マーガリン ベーコン にんじん ★キャベツ	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ハンバーグのなばなソース マッシュポテト やさいスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー あんずジャム ミートムース なばなソース マッシュポテト やさいスープ
10	月	さけのさんしょくごはん ぎゅうにゅう ぶたじる とうにゅうパンナコッタ  <b>お楽しみ献立</b>	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご きざみのり さとう ごま あぶら ぶたにく とうふ みそ にんじん ★こまつな ★だいこん はくさい しろねぎ とうにゅうパンナコッタ	たまごのなんばん ぎゅうにゅう さけのさんしょくごはん ぶたじる とうにゅうパンナコッタ	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 ごまあん だいこんのみそしる バニラムース
11	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チリコンカン キャベツとこまつなサラダ おうとうコンポート	くろざとうパン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード あいびぎにく だいず トマト(かん) たまねぎ あかいんげんまめ でんぶん あぶら まぐろスープに ★こまつな ★キャベツ おうとうコンポート	くろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チリコンカン キャベツとこまつなサラダ おうとうコンポート	くろざとうパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー オレンジマーマレード(押・Ⅱ) はちみつ(Ⅰ) チリコンカン フィッシュサラダ おうとうコンポート

※【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。はしとはしはこはよく洗い、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
12	水	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう はくとう(かん) クリームヨーグルトバナナ	★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 はくとう(かん) クリームヨーグルトバナナ	なんばん ぎゅうにゅう カレーライス はくとう(かん) クリームヨーグルトバナナ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ビーフカレー はくとうヨーグルト
14	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのパーベキューソースに やさいのにんにくのため ねりこみ(さつまいもとやさいののもの) りんごゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう いわしパーベキューソースに ★こまつな ★キャベツ あぶら あぶらあげ にんじん ほししいたけ さつまいも さとう でんぷん りんごゼリー	なんばん ぎゅうにゅう いわしのパーベキューソースに やさいのにんにくのため ねりこみ(さつまいもとやさいののもの) りんごゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ほたてのムース パーベキューソース やさいのにんにくのため ねりこみ(さつまいもとやさいののもの) りんごゼリー
17	月	ごはん ぎゅうにゅう にくとじゃがいものふくめに なっとう だいこんとわかめのツナごまあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにゃく じゃがいも さんおんとう あぶら なっとう かつおぶし まぐろあぶらづけ ★わかめ ★だいこん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	なんばん ぎゅうにゅう にくとじゃがいものふくめに ひきわりなっとう だいこんのツナごまあえ	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 くろまめ だいこんとあいのしまさんわかめのごまあえ
18	火	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン レパアのしょうがに ほうれんそうソテー コーンチャウダー	パン ☆ぎゅうにゅう いちごマーガリン どりレバー しょうが さとう ★ほうれんそう あぶら ベーコン だっしふんにゅう にんじん うらごしコーン たまねぎ ★キャベツ マーガリン	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン レパアのしょうがに ほうれんそうソテー コーンチャウダー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いちごマーガリン(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) レパームース しょうがあん ほうれんそうソテー コーンチャウダー
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに キャベツとにんじんのごまずあえ 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 にんじん ★キャベツ さとう ごま たまご ★こまつな たまねぎ おわらふ でんぷん	なんばん ぎゅうにゅう さばのみそに キャベツとにんじんのごまずあえ 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 キャベツとにんじんのごまずあえ かきたまじる
21	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン かんこくふうサラダ 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	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく さとう でんぷん あぶら ごまあぶら きぎみのり にんじん ★キャベツ ごま とうふ ★わかめ たまねぎ しろねぎ チーズ	なんばん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン かんこくふうサラダ 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	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ヤンニョムいため かんこくふうサラダ あいのしまさんわかめととうふのスープ クリームヨーグルトバナナ

		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	532 (520)	20.3 (16.9~26.3)	17.4 (11.6~17.3)	325 (280)	72 (40)	2.1 (2.4)	262 (160)	0.39 (0.30)	0.52 (0.30)	31 (20)	3.8 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
		中学部	663 (660)	25.3 (21.5~33.0)	21.1 (14.7~22.0)	360 (360)	89 (96)	2.9 (3.6)	384 (240)	0.51 (0.40)	0.63 (0.50)	40 (28)	5.3 (5.6以上)	2.2 (2.0未満)
		高等部	663 (660)	25.3 (21.5~33.0)	21.1 (14.7~22.0)	360 (290)	89 (104)	2.9 (3.2)	384 (250)	0.51 (0.40)	0.63 (0.50)	40 (28)	5.3 (6.0以上)	2.2 (2.0未満)
	段階食	小学部	353 (350)	16.4 (15.8)	16.0 (15.5)	234 (-)	40 (-)	1.2 (-)	190 (-)	0.31 (-)	0.52 (-)	47 (-)	2.0 (-)	1.3 (-)
		中高等部	451 (450)	20.3 (20.3)	20.6 (20.0)	268 (-)	53 (-)	1.5 (-)	261 (-)	0.34 (-)	0.60 (-)	52 (-)	2.8 (-)	1.8 (-)
		嚥下食Ⅱ	354 (350)	16.6 (15.8)	16.8 (15.5)	297 (-)	43 (-)	1.6 (-)	189 (-)	0.37 (-)	0.58 (-)	54 (-)	2.1 (-)	1.1 (-)
嚥下食Ⅰ	310 (300)	14.5 (13.5)	13.6 (13.3)	277 (-)	37 (-)	1.7 (-)	161 (-)	0.37 (-)	0.54 (-)	54 (-)	1.5 (-)	0.8 (-)		

## 【公式】北九州市学校給食Instagram ぜひご覧ください!!

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関する情報を幅広く紹介しています。  
たくさんの「いいね!」や、温かいコメントをありがとうございます。ぜひフォローや「いいね!」をお願いします!



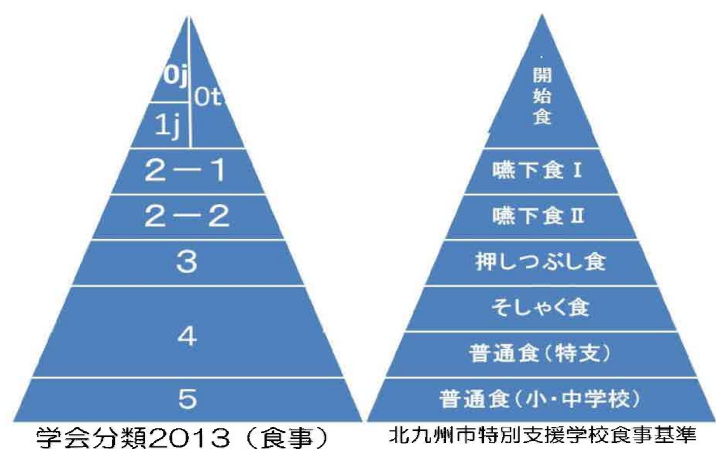
# 特別支援学校の食事紹介

児童生徒へ、より安全で美味しい給食を提供するため、肢体不自由特別支援学校で全国に先駆けて「別調理」による段階食が始まって20年近くになります。平成28年度2学期からは、すりつぶし機能を獲得するための「そしゃく食」が市内の特別支援学校（北九州中央高等学園を除く）7校で開始され、食べる機能の発達を視点にした食事が完成しました。

肢体不自由特別支援学校では、開始食・嚥下食Ⅰ・嚥下食Ⅱ・押しつぶし食・そしゃく食・普通食(自食のための)の6段階、知的特別支援学校では、普通食(自食のための)に加えて、そしゃく食が提供されています。

食事内容は、日本摂食嚥下リハビリテーション学会策定の「学会嚥下調整食分類2013」を基に考えたものです。(右図参照)

この食事は、児童生徒が ①美味しく安全（誤嚥や窒息を防ぐ）に食べられる ②栄養がしっかり摂取できる ③食べる機能が維持・向上するための教材としても、段階的に活用できるようになっています。



		
普通食	そしゃく食	押しつぶし食
		嚥下食Ⅰのおかずを 状態に合わせて少量
嚥下食Ⅱ	嚥下食Ⅰ	開始食

これからもご家庭と連携しながら、食べる楽しさにつながる食事づくりや食事の支援を通して、食が豊かな生活の一助になればと考えています。ご意見やご感想に加え、お困りのことなどがありましたら、ご遠慮なく学校までお知らせください。