

7月は、食欲増進に効果のある香辛料や酢を使った献立を取り入れ、暑さをのりきるための食事の工夫を知らせます。
また、体を冷やす夏野菜を使った献立を取り入れ、夏バテ予防の工夫を知らせます。



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
1	火	ませめし ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース タイピーエン	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ さんおんどう ししゃもフライ(こもち) あぶら タルタルソース ぶたにく てんぷら ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ はるさめ	なんぼん ぎゅうにゅう ませめし ししゃもフライタルタルソース タイピーエン	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー しろみぎかなのムース マヨネーズソース ちゅうかスープ
2	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ パッタイ たまごのトムヤムスープ マンゴープリン	パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぶたにく あつあげ にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ さとう ひらめんビーフン あぶら たまご チンゲンサイ きくらげ かぼすかじゅう マンゴープリン	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ パッタイ たまごのトムヤムスープ マンゴープリン	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ パッタイ たまごのトムヤムスープ マンゴーゼリー
3	木	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ さかなのなんばんづけ かきたまじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ ホキ にんじん ピーマン たまねぎ でんぷん こむぎこ さとう あぶら たまご ★こまつな おわらふ	なんぼん ぎゅうにゅう さけふりかけ さかなのなんばんづけ かきたまじる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー たいみそ(押) さけのなんばんづけ かきたまじる
4	金	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンのてりに やさしいソテー とうにゅうのパンパキンスープ	パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム けいにく さとう でんぷん ベーコン にんじん ピーマン キャベツ あぶら とうにゅう だっしふんにゅう ★かぼちゃ たまねぎ マーガリン	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキナゲットりやきソース やさしいソテー とうにゅうのパンパキンスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム どりのムース べっこうあん やさしいソテー とうにゅうのパンパキンスープ
7	月	ごしきちらし(きざみのみ) ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる たなばたゼリー	★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 ほししいたけ さとう あぶら ☆あおねぎ たまねぎ ☆しいたけ そうめん ふ でんぷん たなばたゼリー	たまごのなんぼん ぎゅうにゅう ごしきちらし(きざみのみ) たなばたそうめんじる たなばたゼリー	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ちらしずし たなばたそうめんじる オレンジゼリー
8	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レパールのケチャップに どうふのちゅうかふうスープ はくどうコンポート	パン ☆ぎゅうにゅう ミックスジャム とりレパー しょうが さとう ぶたにく どうふ にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ ごまあぶら はくどうコンポート	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レパールのケチャップに どうふのちゅうかふうスープ 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 ミックスジャム(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) レパームース ケチャップソース どうふのちゅうかふうスープ はくどうコンポート
9	水	ごはん ぎゅうにゅう やさいたっぷりマーボーどうふ キャベツとにんじんのごまずいため ポークシューマイ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく どうふ みそ しょうが たまねぎ ★なす しろねぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら にんじん キャベツ ごま ポークシューマイ	なんぼん ぎゅうにゅう やさいたっぷりマーボーどうふ キャベツとにんじんのごまずいため ポークシューマイ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー マーボーどうふ キャベツとにんじんのごまずいため ほたてのクリームにこごり
10	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト なすの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 ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト 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 ★なす グリンピース スパゲッティ さとう あぶら しらすぼし ★こまつな キャベツ ローストアーモンド	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト なすのミートソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー チョコアンドホワイト なすのミートソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため

※【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
11 金	ごはん ぎゅうにゅう トマトにじやが なっとう(かつおぶし) あおのりキャベツ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★トマト トマト(かん) たまねぎ いとこんにやく ★じゃがいも さんおんどう あぶら なっとう かつおぶし しらすばし あおのり キャベツ	なんばん ぎゅうにゅう トマトにじやが ひきわりなっとう(かつおぶし) あおのりキャベツ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー トマトにじやが くらめ キャベツソテー
14 月	ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー(たまごいり) もずくスープ アセロラゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう しめどうふ まぐろあぶらづけ たまご にんじん ☆にがうり あぶら もずく たまねぎ しろねぎ アセロラゼリー	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくスープ アセロラゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ゴーヤチャンプルー もずくスープ いとよくだい アセロラゼリー
15 火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ミートポテト ベーコンいりとうにゅうスープ	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム あいびぎにく にんじん たまねぎ グリンピース ★じゃがいも てんぷん あぶら ベーコン みそ とうにゅう キャベツ	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ミートポテト ベーコンいりとうにゅうスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー あまおういちごジャム(押・Ⅱ) はちみつ(Ⅰ) ミートポテト とうにゅうスープ
16 水	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ クリームヨーグルトバナナ お楽しみ献立	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★かぼちゃ ★トマト ピーマン しょうが たまねぎ ★なす こむぎこ あぶら マーガリン おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ) クリームヨーグルトバナナ	なんばん ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス ミックスフルーツ 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 なつやさいカレーライス ミックスフルーツ クリームヨーグルトバナナ
17 木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに じゃがいものあかじそいため とうがんのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう いわしのうめに しそこ ★じゃがいも あぶら あつあげ みそ ★こまつな たまねぎ とうがん	なんばん ぎゅうにゅう いわしのうめに じゃがいものあかじそいため とうがんのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いわしのムース ぎんあん じゃがいものばいにくあえ とうがんのみそしる

		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	普通食	小学部	525 (520)	20.4 (16.9~26.3)	17.4 (11.6~17.3)	320 (280)	79 (40)	2.1 (2.4)	231 (160)	0.38 (0.30)	0.51 (0.30)	30 (20)	3.9 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
		中学部	662 (660)	25.7 (21.5~33.0)	21.4 (14.7~22.0)	362 (360)	105 (96)	2.9 (3.6)	340 (240)	0.50 (0.40)	0.61 (0.50)	37 (28)	5.4 (5.6以上)	2.2 (2.0未満)
		高等部	662 (660)	25.7 (21.5~33.0)	21.4 (14.7~22.0)	362 (290)	105 (104)	2.9 (3.2)	340 (250)	0.50 (0.40)	0.61 (0.50)	37 (28)	5.4 (6.0以上)	2.2 (2.0未満)
	段階食	小学部	353 (350)	16.3 (15.8)	15.5 (15.5)	228 (-)	40 (-)	1.4 (-)	167 (-)	0.30 (-)	0.51 (-)	50 (-)	2.2 (-)	1.4 (-)
		中高等部	450 (450)	20.2 (20.3)	19.9 (20.0)	260 (-)	53 (-)	1.8 (-)	229 (-)	0.34 (-)	0.59 (-)	54 (-)	3.0 (-)	1.9 (-)
		嚥下食Ⅱ	354 (350)	16.5 (15.8)	16.7 (15.5)	275 (-)	42 (-)	1.7 (-)	175 (-)	0.28 (-)	0.51 (-)	41 (-)	2.2 (-)	1.2 (-)
嚥下食Ⅰ	315 (300)	14.6 (13.5)	13.6 (13.3)	271 (-)	36 (-)	2.0 (-)	145 (-)	0.35 (-)	0.54 (-)	58 (-)	1.8 (-)	0.8 (-)		

食の体験をを広げよう

食体験には、五感を刺激する、食材や料理に関する知識を深める、食文化を理解する、感謝の気持ちを育むなど、良い点が多くあります。夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？



【買い物をする時のポイント】
地域で採れた旬の食材を選んでみましょう。
旬の物はおいしくて栄養価が高い、地場産物は新鮮・安心・環境にやさしい、という良さがありますよ。

< 夏に北九州市で出回っている食材 >



野菜や魚など、その季節にどんなものが出回っているか確認してみましょう。

【買い物】 【家庭菜園】 【食事作り】 【工場見学】

食の体験

【農林水産省や自治体の公式ホームページ・SNS・YouTube・本などの食育情報の活用】 【農業・漁業・酪農体験】



子どもの栄養とケア



*食事の量は・・・

その日の体調やお子さんの状態を考慮して食事の量を決めています。

*食事の内容は・・・

無理なく安全に、そしておいしく食べることができる工夫をし、お子さんにふさわしい食事を選んでいきます。

*栄養状態はどうですか

食事の摂取量が不足すると、栄養状態が悪くなり、抵抗力が落ちてきて、健康状態が損なわれます。
やせているお子さんや食事の量が進まないお子さんは気を付けましょう。



「栄養補助食品」でしっかり栄養をとる。

*水分は十分摂れていますか

水はからだを構成する成分の60%以上を占め、私たちのからだに欠かせないものです。
水分は食べ物の代謝に大きく関わり、脱水状態になると栄養状態が良好に保てなくなってしまいます。また、体温を調整したり、呼吸を整えたり、便秘を防ぐ役目も果たしています。

☆積極的に水分を補給しよう



牛乳やお茶を食べやすいゼリーでとる。



お茶や汁物にはとろみをつけて確実にとる。

*便秘をしていませんか

便秘をしているお子さんが多く見られます。十分に水分を摂るほか、しっかりと野菜を食べましょう。
油の不足や睡眠不足も便秘の原因になるので注意しましょう。また、日中はからだを動かして腸を刺激し、便秘を防ぎましょう。



適度に油脂を使う。

1日に必要な水分はどのくらいでしょう

水の必要量は、一般的に食事から1リットル、飲み水として1.1リットル、生体内で代謝の結果つくられる水分が0.3リットルで、合計2.4リットル前後とされています。



ひとくちメモ

とろみのつけ方

水分にとろみをつけると食べやすくなりますが、どのくらいのとろみ具合がよいのでしょうか。多少の個人差はありますが、スプーンですくって落とした時、軽く糸を引く程度が適切です。

サラサラしすぎると誤嚥しやすくなります。逆に硬すぎると、べたついて送り込みにくくなり、口や喉に残ってしまうので注意しましょう。

