

10月は、秋に収穫した新米や食材を取り入れ、秋の味覚を知らせたり、月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたりします。また、目の愛護デーにちなんで、目によい食品を取り入れています。



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	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのぬかみそいため うちこみじる アセロラゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん たまねぎ いとこんにやく さんおんどう あぶら てんぷら ★こまつな ☆しいたけ うどん アセロラゼリー	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのぬかみそいため うちこみじる アセロラゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ミートムース みそあん うちこみじる アセロラゼリー
2	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム チーズいりスクランブルエッグ (ケチャップ) ベーコンいりとうにゅうスープ	パン ☆ぎゅうにゅう ミックスジャム たまご なまクリーム クッキングチーズ ★ほうれんそう あぶら ベーコン みそ とうにゅう にんじん たまねぎ じゃがいも	パン ぎゅうにゅう いちごミックスジャム チーズいりスクランブルエッグケチャップソース ほうれんそうソー 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 ミックスジャム(押・Ⅱ) はちみつ(Ⅰ) ほうれんそうプリン とうにゅうスープ
3	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい うまからスープ ぶどうゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら にんじん たまねぎ ☆キャベツ きくらげ でんぷん あぶら ごまあぶら あつあげ ★わかめ しろねぎ ぶどうゼリー	なんばん ぎゅうにゅう はっぽうさい うまからスープ ぶどうゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はっぽうさい うまからスープ ぶどうゼリー
6	月	ツナとごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう つきみじる おつきみゼリー	★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 ★こまつな ☆しいたけ おわらふ さいも おつきみゼリー	なんばん ぎゅうにゅう ツナとごぼうのまぜごはん つきみじる おつきみゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー しろみぎかなのムース ごぼうのソース つきみじる パナムース
7	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ツナのナポリタン ポテトのマスタードいため	パン ☆ぎゅうにゅう スライスチーズ まぐろスープに にんじん トマトビュレ バジル たまねぎ スパゲッティ あぶら オリーブあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ツナのナポリタン ポテトのマスタードいため	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー あんずジャム ツナソーススパゲッティ マッシュポテト
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース キャベツのかぼすあえ こまつなのみそしる	★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 にんじん ☆キャベツ かぼすかじゅう あつあげ みそ ★こまつな たまねぎ	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース キャベツのかぼすあえ こまつなのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はたてのムース マヨネーズソース キャベツのかぼすあえ こまつなのみそしる
9	木	ちいさいパン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト やきうどん だいこんとわかめのツナごまあえ	☆パン ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ぶたにく てんぷら かつおぶし にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ かんめん あぶら 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	ちいさいパン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト やきうどん だいこんのツナごまあえ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー チョコアンドホワイト やきうどん だいこんのごまあえ
10	金	ごはん ぎゅうにゅう レバーのオーロラソース やさしいソー ワンタンスープ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう とりレバー にんじん さとう あぶら ★こまつな ☆キャベツ たまねぎ しょうが はくさい きくらげ ウェーブワンタン	なんばん ぎゅうにゅう レバーのオーロラソース やさしいソー ワンタンスープ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー レバームース オーロラソース キャベツソー ワンタンスープ
16	木	くろぎとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チキンナゲット さつまいもとりんごのかさねに とうふのちゅうかふうスープ	くろぎとうパン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チキンナゲット りんご ほしぶどう さつまいも さとう マーガリン ぶたにく とうふ にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ ☆キャベツ でんぷん ごまあぶら	くろぎとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チキンナゲットコンソメソース さつまいもとりんごのかさねに とうふのちゅうかふうスープ	くろぎとうぱんがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー オレンジマーマレード(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) とりのムース コンソメソース さつまいものあまに とうふのちゅうかふうスープ
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに じゃがいものさっぱりきんぴら かぼちゃのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さんまのみぞれに にんじん かぼすかじゅう じゃがいも さんおんどう あぶら ごまあぶら あぶらあげ みそ かぼちゃ ★こまつな たまねぎ	なんばん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに じゃがいものさっぱりきんぴら かぼちゃのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いわしのムース べっこうあん じゃがいものさっぱりきんぴら かぼちゃのみそしる

※【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
20	月	ふうみゆたかなとりごぼうごはん ぎゅうにゅう かきたまじる ブルーベリーゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう とりひきにく にんじん ★こまつな しょうが ごぼう さんおんどう あぶら ごま ごまあぶら たまご たまねぎ おわらふ でんぶ ブルーベリーゼリー	なんばん ぎゅうにゅう ふうみゆたかなとりごぼうごはん かきたまじる ブルーベリーゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー とりのムース ごぼうのソース かきたまじる ももゼリー
21	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ しろみぎかなのフライ 〈ちゅうのうソース〉 チャウダー	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ ホキフライ あぶら ベーコン だっしふんにゅう にんじん たまねぎ グリーンピース じゃがいも	パン ぎゅうにゅう はちみつ しろみぎかなのフライ 〈ちゅうのうソース〉 チャウダー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ しろみぎかなのムース ケチャップソース チャウダー
22	水	トマトのおんがえしカレー ぎゅうにゅう ミックスフルーツ ヨーグルト 	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく にんじん トマト(かん) しょうが たまねぎ さつまいも こむぎこ はちみつ 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) ヨーグルト	なんばん ぎゅうにゅう トマトのおんがえしカレー ミックスフルーツ ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー トマトのおんがえしカレー ミックスフルーツ クリームヨーグルトパニラ
23	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム クリーミービーンズシチュー アーモンドサラダ	パン ☆ぎゅうにゅう いちごジャム けいにく だっしふんにゅう にんじん クッキングチーズ たまねぎ あかいんげんまめ しろはなめめ しろいんげんまめ マーガリン ☆キャベツ ローストアーモンド あぶら	パン ぎゅうにゅう いちごジャム クリーミービーンズシチュー アーモンドサラダ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いちごジャム(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) クリーミービーンズシチュー アーモンドサラダ
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのかばやき さつまじる みかん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ホキ しょうが でんぶ こむぎこ さとう あぶら けいにく みそ にんじん だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ さつまいも ☆みかん	なんばん ぎゅうにゅう さかなのかばやき さつまじる みかん(シロップづけ)	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー しろみぎかなのムース てりやきソース さつまじる みかん(シロップづけ)
27	月	ごはん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ かんとうに いそかあえ ムース	★ごはん ☆ぎゅうにゅう おさかなふりかけ けいにく あつあげ てんぶら にんじん だいこん じゃがいも さんおんどう きざみのり ☆キャベツ ムース	なんばん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ かんとうに いそかあえ ムース	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー たいみそ かんとうに いそかあえ バナナムース
28	火	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム にくだんごのトマトにこみ 《ケフタタジン》 じゃがいものホットサラダ 《シャラダバタータ》 せとうちレモンゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう いちじくジャム ミートボール トマト(かん) たまねぎ さとう オリーブあぶら バジル たまねぎ じゃがいも マーガリン せとうちレモンゼリー	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム にくだんごのトマトにこみ 《ケフタタジン》 じゃがいものホットサラダ 《シャラダバタータ》 せとうちレモンゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー りんごジャム にくだんごのトマトにこみ《ケフタタジン》 じゃがいものホットサラダ《シャラダバタータ》 オレンジ
29	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのさきゅうソース じゃぶじる わなしゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ハンバーグ みそ さとう でんぶ こま どうぶ あぶらあげ にんじん ★こまつな ごぼう だいこん ほししいたけ さんおんどう わなしゼリー	なんばん ぎゅうにゅう ハンバーグのさきゅうソース じゃぶじる わなしゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビーフムース じゃぶみそあん じゃぶじる ももゼリー
30	木	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム グリーンシチュー イタリアンドレッシングサラダ	パン ☆ぎゅうにゅう ブルーベリージャム けいにく だっしふんにゅう にんじん ★こまつな たまねぎ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン ☆キャベツ オリーブあぶら	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム グリーンシチュー イタリアンドレッシングサラダ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー オレンジマーマレード(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) グリーンシチュー イタリアンドレッシングサラダ
31	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(かつおぶし) にくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし 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 さんおんどう あぶら ☆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(かつおぶし) にくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー くろめ にくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ

				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 μg RAE	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	小倉総合(肢体部)・八幡西	普通食	小学部	525 (520)	19.3 (16.9~26.3)	16.9 (11.6~17.3)	339 (280)	68 (40)	2.3 (2.4)	192 (160)	0.38 (0.30)	0.47 (0.30)	34 (20)	4.2 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
			中学部	657 (660)	24.3 (21.5~33.0)	20.7 (14.7~22.0)	374 (360)	86 (96)	3.0 (3.6)	279 (240)	0.52 (0.40)	0.56 (0.50)	42 (28)	5.8 (5.6以上)	2.1 (2.0未満)
			高等部	657 (660)	24.3 (21.5~33.0)	20.7 (14.7~22.0)	374 (290)	86 (104)	3.0 (3.2)	279 (250)	0.52 (0.40)	0.56 (0.50)	42 (28)	5.8 (6.0以上)	2.1 (2.0未満)
	押しつぶし食	嚥下食Ⅱ	小学部	352 (350)	16.3 (15.8)	15.8 (15.5)	240 (—)	39 (—)	1.0 (—)	155 (—)	0.14 (—)	0.35 (—)	24 (—)	2.1 (—)	1.4 (—)
			中高等部	450 (450)	20.0 (20.3)	20.4 (20.0)	274 (—)	50 (—)	1.2 (—)	214 (—)	0.18 (—)	0.42 (—)	28 (—)	2.9 (—)	1.9 (—)
			嚥下食Ⅱ	353 (350)	16.3 (15.8)	16.8 (15.5)	284 (—)	41 (—)	1.4 (—)	167 (—)	0.19 (—)	0.42 (—)	26 (—)	2.1 (—)	1.3 (—)
			嚥下食Ⅰ	310 (300)	14.6 (13.5)	13.7 (13.3)	275 (—)	35 (—)	1.6 (—)	134 (—)	0.20 (—)	0.37 (—)	31 (—)	1.6 (—)	1.0 (—)

【公式】北九州市学校給食インスタグラムをご覧ください！

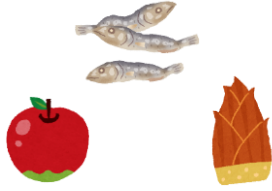
インスタグラムを通して、北九州市の学校給食に関するタイムリーな情報をお届けしています。毎日の給食の献立だけでなく、給食のレシピ、給食ができるまでの様子、給食に使われている食材のこと、「おいしい給食大作戦」に関すること等々…北九州市の学校給食の魅力を幅広くお伝えしています！



KITAKYUSHU_KYUSHOKU

子どもにふさわしい段階食 ーその1ー

～自分で食べられるようになって、おいしく上手に食べられる配慮を～

普通食	
発達段階…食具食べ機能獲得期	形態
 食具（スプーン→フォーク）を使って食べる、コップを使って自分で飲む練習を始めます。	ほぼすべてのものを食べることができるようになりますが、硬すぎるものは避けています。 

- ☆ 機能的には、噛む力が弱かったり、丸呑みになりやすかったりする時期です。食べやすさへの配慮は欠かせません。
- ☆ 食事の環境を整えてあげることが大切です。テーブルや椅子の高さ、スプーンやフォークの握りの太さ・長さなど、お子さんの手の大きさや機能に合ったものにしましょう。
- ☆ さまざまな食事場面にあった食事マナーを学ぶ大切な時期です。

普通食を食べやすくします

～噛む練習や自分で食べる練習には、それぞれの時期にあった大きさや軟らかさにすることが大切～

そしゃく食			
発達段階…後期	形態	発達段階…自食準備期～手づかみ食べ機能獲得期	形態
 奥歯や歯茎で噛む練習を始めます。	・ 形を残し、奥歯にのせやすい大きさ（1cm角）にします。 ・ 奥歯や歯茎で押しつぶせる軟らかさに仕上げます。 ・ 必要に応じてとろみをつけます。 ・ 細かすぎるもの、パサつくものは避けます。	 ・ 手づかみ食べをおこない、手と口の協調運動を促します。 ・ 前歯で噛みとる練習をし、一口量の感覚を覚えていきます。	・ 小さく切らず、手づかみで持ちやすい形にします。 ・ 前歯であまり強く噛まなくても噛みとれる硬さにします。 
調理のポイント		適した食材	
* 野菜は、圧力鍋などを使って軟らかく調理します。 * 魚は、「ムニエル」や「蒸し魚」にし、ソースをかけると食べやすくなります。 * 肉は、ミンチを使い、ハンバーグや団子にします。 * ごはんは、少し軟らかい「軟飯」にします。		* バナナ、フライドポテト、ウインナー、軽くトーストしたステック状のパン、軟らかく茹でたキャベツの芯などを使って、奥歯に乗せて噛む練習や前歯で噛みとる練習をします。 	