



令和7年12月分特別支援学校給食献立表



12月は、だいこんや大葉春菊などの旬の地場産食材のおいしさを知らせます。
また、冬至の献立を取り入れ、病気を予防する昔からの風習を知らせます。

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	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため はくさいのゆずかあえ こんさいじる あおりんごゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん しょうが たまねぎ さとう でんぶん あぶら ☆はくさい ゆずかじゅう てんぶら ★こまつな ★だいこん ごぼう しろねぎ あおりんごゼリー	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのしょうがいため はくさいのゆずかあえ こんさいじる あおりんごゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ミートムース しょうがあん はくさいのゆずかあえ こんさいじる あおりんごゼリー
2	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのケチャップに わかまつしおかぜキャベツの コールスロー かぶのあったかスープ	くろざとうパン ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグ さとう にんじん ★キャベツ ノンエッグマヨネーズ ベーコン たまねぎ ★かぶ ほししいたけ でんぶん あぶら	くろざとうパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのケチャップに わかまつしおかぜキャベツの コールスロー かぶのあったかスープ	くろざとうパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー チョコアンドホワイト ビーフムース ケチャップソース わかまつしおかぜキャベツのコールスロー かぶのあったかスープ
3	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきのいために むらくもじる	★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 てんぶら ひじき さんおんとう けいにく たまご にんじん ★かつおな たまねぎ でんぶん	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきのいために むらくもじる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ほたてのムース マヨネーズソース ひじきのいために むらくもじる
4	木	パン ぎゅうにゅう はちみつ レバーのバーベキューソースあえ ブロッコリー かきたまはるさめスープ	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ とりレバー りんご かぼすかじゅう さとう ★ブロッコリー たまご にんじん たまねぎ ★キャベツ はるさめ でんぶん	パン ぎゅうにゅう はちみつ レバーのバーベキューソースあえ ブロッコリー かきたまはるさめスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ レバームース バーベキューソース ブロッコリー かきたまスープ
5	金	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう あげギョーザ とうふのからめに	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ ☆はくさい きくらげ しろねぎ さとう てんぶん あぶら ごまあぶら ギョーザ とうふ さやいんげん	なんばん ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり 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 ちゅうかどんぶり ほたてのクリームにこごり とうふのスープ
8	月	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに キャベツのアーモンドいため はくどうコンポート	★ごはん ☆ぎゅうにゅう 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 さんおんとう しらすほし ★キャベツ ローストアーモンド あぶら はくどうコンポート	なんばん ぎゅうにゅう かんとくに キャベツのアーモンドいため はくどうコンポート	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー かんとくに キャベツのアーモンドいため はくどうコンポート
9	火	ミルクパン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン しろみぎかなのフライ (ちゅうのうソース) やさしいソーテ ブロッコリーのスープ	ミルクパン ☆ぎゅうにゅう はちみつマーガリン ホキフライ あぶら にんじん ★キャベツ ベーコン ★ブロッコリー たまねぎ ★じゃがいも	ミルクパン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン しろみぎかなのフライ (ちゅうのうソース) やさしいソーテ ブロッコリーのスープ	ミルクパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつマーガリン(押) りんごジャム(Ⅱ・Ⅰ) しろみぎかなのムース ケチャップソース やさしいソーテ ブロッコリーのスープ
10	水	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ おやこに いそかあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ けいにく あつあげ たまご にんじん たまねぎ しろねぎ ★じゃがいも さんおんとう あぶら きざみのり ★キャベツ	たまごのなんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ ふくめに いそかあえ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー たいみそ(押) おやこに いそかあえ
11	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ こまつなとけいにくのあんかけうどん だいこんのごまツナサラダ ぶどうゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう スライスチーズ けいにく にんじん ★こまつな たまねぎ うどん でんぶん まぐろあぶらづけ ★だいこん ごま ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ こまつなとけいにくのあんかけうどん だいこんのごまツナサラダ ぶどうゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー あんずジャム けいにくのあんかけうどん だいこんのフィッシュサラダ ぶどうゼリー
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ふぐのからあげわふうあん けんちよう みかん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ふぐ こむぎこ でんぶん あぶら とうふ あぶらあげ にんじん ★だいこん さといも さとう ☆みかん	なんばん ぎゅうにゅう ふぐのムニエルわふうあん けんちよう みかん(シロップづけ)	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー さけのムース べっこうあん けんちよう みかん(シロップづけ)

※【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
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ブロッコリーとけいにくのチリソース とうふのちゅうかふうスープ ヨーグルト	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく ★ブロッコリー しょうが さとう でんぷん あぶら とうふ にんじん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ きくらげ ごまあぶら ヨーグルト	なんばん ぎゅうにゅう ブロッコリーとミートボールのチリソース とうふのちゅうかふうスープ ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー とりのムース ブロッコリーのチリソース とうふのちゅうかふうスープ クリームヨーグルトバナナ
16	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム にくだんごのブラウンソース 《リハプッラ》 きのこのクリームスープ 《シエニケイト》	パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム ミートボール たまねぎ グリンピース こむぎこ さとう あぶら シュレットチーズ だっしふんにゅう にんじん マッシュルーム ★じゃがいも マーガリン	パン ぎゅうにゅう りんごジャム にくだんごのブラウンソース 《リハプッラ》 きのこのクリームスープ 《シエニケイト》	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 ブラウンソース きのこのクリームスープ
17	水	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 はくさいとこまつなのびたし	★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 いとこんにゃく ★じゃがいも さんおんどう あぶら てんぷら ★こまつな ☆はくさい	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 はくさいとこまつなのびたし	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー くろめ にくとじゃがいものふくめに はくさいのびたし
18	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミックスジャム とうじのななふくシチュー イタリアンドレッシングサラダ みかんゼリー	☆パン ☆ぎゅうにゅう ミックスジャム けいにく みそ とうにゅう にんじん かぼちゃ たまねぎ ★だいこん こめこ マーガリン ★キャベツ オリーブあぶら みかんゼリー	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミックスジャム とうじのななふくシチュー イタリアンドレッシングサラダ みかんゼリー	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) とうじのななふくシチュー イタリアンドレッシングサラダ オレンジ
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしぐれに キャベツとうまかろーまのごまあえ だいこんのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく ごぼう しょうが さとう あぶら ★おおばしゆんぎく ★キャベツ ごま あつあげ みそ ★わかめ にんじん ★だいこん	なんばん ぎゅうにゅう ぶたにくのしぐれに キャベツとうまかろーまのごまあえ だいこんのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ミートムース しぐれあん キャベツとうまかろーまのごまあえ だいこんのみそしる
22	月	クリスマスカレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ  <div>お楽しみ献立</div>	★ごはん ☆ぎゅうにゅう チキンナゲット にんじん ★ほうれんそう パプリカ たまねぎ りんご ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン はっこうにゅう みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	なんばん ぎゅうにゅう クリスマスカレーライス ヨーグルトサラダ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー クリスマスカレー ヨーグルトサラダ

				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	523 (520)	19.8 (16.9～26.3)	17.3 (11.6～17.3)	329 (280)	67 (40)	2.2 (2.4)	227 (160)	0.40 (0.30)	0.49 (0.30)	23 (20)	3.8 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
			中学部	658 (660)	25.1 (21.5～33.0)	21.3 (14.7～22.0)	366 (360)	87 (96)	2.9 (3.6)	332 (240)	0.53 (0.40)	0.58 (0.50)	33 (28)	5.5 (5.6以上)	2.2 (2.0未満)
			高等部	658 (660)	25.1 (21.5～33.0)	21.3 (14.7～22.0)	366 (290)	87 (104)	2.9 (3.2)	332 (250)	0.53 (0.40)	0.58 (0.50)	33 (28)	5.5 (6.0以上)	2.2 (2.0未満)
		押しつぶし食	小学部	352 (350)	16.8 (15.8)	15.7 (15.5)	241 (—)	41 (—)	0.8 (—)	173 (—)	0.15 (—)	0.36 (—)	23 (—)	2.1 (—)	1.4 (—)
			中高等部	451 (450)	20.9 (20.3)	20.3 (20.0)	278 (—)	53 (—)	1.1 (—)	241 (—)	0.20 (—)	0.44 (—)	29 (—)	2.9 (—)	1.9 (—)
			嚥下食Ⅱ	353 (350)	16.9 (15.8)	16.8 (15.5)	290 (—)	44 (—)	1.2 (—)	175 (—)	0.21 (—)	0.43 (—)	26 (—)	2.1 (—)	1.3 (—)
			嚥下食Ⅰ	302 (300)	14.5 (13.5)	13.4 (13.3)	268 (—)	37 (—)	1.4 (—)	139 (—)	0.20 (—)	0.38 (—)	26 (—)	1.5 (—)	1.0 (—)

給食献立アンケート結果

今年度、北九州市の特別支援学校に通う、小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生に給食アンケートを実施しました。その結果をお知らせします。



○ 好きな野菜の献立

- 1位 肉みそおでん 2位 豆腐入り中華風煮 3位 かぶのクリームシチュー 4位 コーンチャウダー 5位 ソーセージのキャベツ煮こみ



○ 好きな給食の献立

- 1位 カレーライス 2位 フライドポテト 3位 和風サイコロステーキ 4位 三色ご飯 5位 肉うどん



○ 好きなみそ汁の実

- 1位 とうふ 2位 じゃがいも 3位 さつまいも 4位 にんじん 5位 かぼちゃ



※アンケート結果は、令和7度の献立に反映させています。

嚥下食に適した“ゼラチンゼリー”とは



嚥下食とは・・・

摂食・嚥下障害者に対し、物性や食形態を重視した食事を総称しています。
具体的には、嚥下（飲み込み）しやすい食べ物のことで、そしゃくや食塊形成（食べ物をまとめる）困難を補い、咽頭残留や誤嚥の少ないものをいいます。

子どもたちの食事は、①安全で②楽に③多様な食品が食べられることが望まれます。

安全とは、窒息や誤嚥の危険が少ないことです。楽に食べるには、あまり時間をかけず、負担を少なくするとよいでしょう。

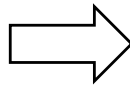
そのためには、子どもに合った、食べやすくおいしい食事が必要なのです。

嚥下食の目的

- ～おいしく 楽しく 安全に～
- * 安全を確保するために、咽頭に残った食べ物を除き、誤嚥を防ぐ。
 - * 栄養状態を良好に保つ。
 - * 「口から食べる」ことで、食べる楽しみ、生きている喜びを実感する。

嚥下食の物性条件

- * 食塊形成
- * 滑らかな通過
- * のど越しのよさ
- * 密度が均一である



軟らかめのゼラチンゼリーが最適

ゼラチンを使ったゼリーは、口の中で表面がかすかに溶け、咽頭を滑っていくので、咽頭に残ることが少なく、また残っても体温で溶けるので、窒息の危険がありません。

寒天や市販のゼリーはどうか？

寒天を使ったものや市販のゼリーは、口の中でバラバラに砕けてしまい、おせて誤嚥しやすくなります。

また、塊が大きすぎると窒息の危険もあるので、嚥下食には向きませんが、そしゃくの練習期になれば用いることができます。

お子さんに合わせて安全なものを選んであげましょう。

でんぷんはどうか？

でんぷんでまとめることもできますが、時間が経って冷めると吸着性や粘性が増し、のどに「べたつく」ので、くれぐれも注意が必要です。とろみ剤やくず粉も同じことが言えます。

お茶ゼリー



牛乳ゼリー



<材料>

牛乳 300ml
ゼラチン 5g

<作り方>

- ① 少量の牛乳にゼラチンをふやかす。
- ② 弱火で溶かす。（沸騰させないこと）
- ③ ゼラチンが溶けたら残りの牛乳を加え、容器に流し入れ、冷やし固める。
- ④ 溶けやすいので、氷を入れた容器を用いる。



スライスにして2～5gをすくい、飲み込みやすい位置（奥舌が多い）に入れる。
口唇を閉じてゴクンと飲み込む。