

4月は、新学年を迎えて楽しく食べることができるよう、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立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
16	木	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 ぶどうゼリー	★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 おわらふ ぶどうゼリー	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 ぶどうゼリー	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 グレープゼリー
17	金	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのケチャップに じゃがいものソテー ワタンスープ	パン ☆ぎゅうにゅう いちごジャム とりレバー しょうが さとう じゃがいも あぶら にんじん ★たまねぎ ★キャベツ きくらげ ウェーブワタソ	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのケチャップに じゃがいものソテー ワタンスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いちごジャム(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) レバームス ケチャップソース じゃがいものソテー ワタンスープ
20	月	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ <b>お楽しみ献立</b>	★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 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 ミックスフルーツ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ビーフカレー ミックスフルーツ
21	火	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう りんごジャム ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	☆パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム あいびきにく 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 でんぶん あぶら ★キャベツ まぐろあぶらづけ ノンエッグマヨネーズ	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう りんごジャム ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	パンがゆ(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム ミートソーススパゲッティ フィッシュサラダ
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さばのおかかに いそかあえ かきたまじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さばのおかかに きざみのり ★キャベツ たまご にんじん ★こまつな ★たまねぎ おわらふ でんぶん	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さばのおかかに 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 べっこうあん いそかあえ かきたまじる
23	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ さらうどん あげギョーザ あまおういちごゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぶたにく てんぷら にんじん ★キャベツ きくらげ しろねぎ ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら ギョーザ あまおういちごゼリー	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ さらうどん あげギョーザぎんあん あまおういちごゼリー	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 さらうどん ほたてのクリームにこごり オレンジ
24	金	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 あいのしまさんわかめのみそしる	★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 あぶらあげ みそ ★わかめ ★たまねぎ じゃがいも	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 あいのしまさんわかめのみそしる	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 ひじきのいために あいのしまさんわかめのみそしる

※【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てみましょう～

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
27	月	【新】たいわんしきぶたにく どんぶり《ルーローはん》 ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかふうスープ フルーツあんりんふうプリン	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん チンゲンサイ しょうが ★たまねぎ ほししいたけ さとう でんぶ あぶら あつあげ ★こまつな きくらげ ごまあぶら フルーツあんりんふうプリン	なんばん ぎゅうにゅう 【新】たいわんしきぶたにく どんぶり《ルーローはん》 とうふのちゅうかふうスープ フルーツあんりんふうプリン	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー 【新】たいわんしきぶたにく どんぶり《ルーローはん》 とうふのちゅうかふうスープ バニラムース
28	火	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(たれつき)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ぜあえ	★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 ★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(たれつき)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ぜあえ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー くろまめ 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ぜあえ
30	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード まめのクリーミーチャウダー コンソメポテト イタリアンアーモンドサラダ	くろざとうパン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード けいにく あぶら だっしふんにゅう クッキングチーズ にんじん ★たまねぎ グリンピース あかいんげんまめ しろはなまめ しろいんげんまめ マーガリン じゃがいも ★キャベツ オリーブあぶら ローストアーモンド	くろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード まめのクリーミーチャウダー コンソメポテト イタリアンアーモンドサラダ	くろざとうパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ まめのクリーミーチャウダー コンソメポテト アーモンドサラダ

			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 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	524 (520)	19.0 (16.9~26.3)	17.8 (11.6~17.3)	338 (280)	71 (40)	2.6 (2.4)	283 (160)	0.37 (0.30)	0.51 (0.30)	20 (20)	4.6 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
		中学部	663 (660)	23.8 (21.5~33.0)	21.9 (14.7~22.0)	371 (360)	90 (96)	3.4 (3.6)	421 (240)	0.49 (0.40)	0.61 (0.50)	30 (28)	6.5 (5.6以上)	2.1 (2.0未満)	
		高等部	663 (660)	23.8 (21.5~33.0)	21.9 (14.7~22.0)	371 (290)	90 (104)	3.4 (3.2)	421 (250)	0.49 (0.40)	0.61 (0.50)	30 (28)	6.5 (6.0以上)	2.1 (2.0未満)	
	押しつぶし食	小学部	348 (350)	16.4 (15.8)	15.9 (15.5)	224 (-)	40 (-)	0.8 (-)	201 (-)	0.14 (-)	0.36 (-)	18 (-)	2.3 (-)	1.5 (-)	
	中高等部	452 (450)	20.4 (20.3)	20.5 (20.0)	261 (-)	52 (-)	1.2 (-)	282 (-)	0.18 (-)	0.44 (-)	23 (-)	3.2 (-)	2.1 (-)		
	嚥下食Ⅱ	349 (350)	16.4 (15.8)	16.7 (15.5)	272 (-)	42 (-)	1.3 (-)	196 (-)	0.20 (-)	0.42 (-)	22 (-)	2.3 (-)	1.4 (-)		
	嚥下食Ⅰ	309 (300)	14.5 (13.5)	14.0 (13.3)	258 (-)	36 (-)	1.4 (-)	167 (-)	0.20 (-)	0.39 (-)	22 (-)	1.7 (-)	1.1 (-)		

## 毎月の学校給食献立表をご覧になっていますか？

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、栄養素がバランスよくとれるように毎日の献立を工夫し、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとれるようにしています。

子どもたちの健やかな発育のためには、朝・昼・夕の食事の栄養バランスが大切です。

様々な情報が満載の献立表を、是非ご覧ください。

毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、ご家庭での食事作りにご活用ください。

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
16	木	ぎゅうにくのしくれにどんぶり ぎゅうにゅう すましじる ぶどうゼリー	★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 おわらふ、ぶどうゼリー	なんばん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのしくれにどんぶり すましじる ぶどうゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ぎゅうにくのしくれにどんぶり すましじる グレープゼリー

最新情報・レシピはホームページをご覧ください

🔍 検索 北九州市HP → 教育委員会 → 学校給食 → 献立表



【公式】  
Instagram



学校給食献立  
レシピ  
コンクール  
受賞献立

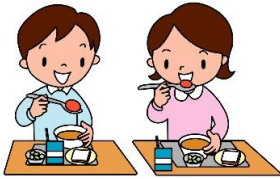


給食レシピ



# 学校給食と子どもたち

子どもたちにとって、食事は欠かすことのできない大切な活動です。生涯を通じて健康で安全に、活力ある生活を送るための基礎づくりができ、発達を促すさまざまな体験学習の場でもあります。



特別支援学校では、給食室と隣接したランチルームで食事をします。食べる人が作る人を、作る人が食べる人を見ながら、ふれあうことができます。このふれあいを活かし、子ども一人ひとりが安心して楽しく食べることができるように、いろいろな工夫をしています。

食事を通して、子ども一人ひとりの健やかな体づくりと心豊かな生活づくりのお手伝いができるばと考えています。

## 特別支援学校の食事内容は…

- (1) 季節の食材を組み合わせ、バランスのよい食事内容にします。
- (2) 食事の量については、個々の健康状態や生活活動の実態などを把握し、それぞれに応じて対応します。
- (3) 無理なく安心して食事ができるように、食事内容を工夫します。
  - ① それぞれに合わせた食事を段階的に提供します。(下記参照)
  - ② 低栄養状態や脱水、便秘などを起こさないように、食事内容を工夫します。
- (4) 一人ひとりもっている潜在能力を引き出せるように、個に応じた食事内容にします。
- (5) 行事食を取り入れます。



## \*肢体不自由特別支援学校の食事形態

発達段階	自立期	後期	中期	初期		経口摂取準備期
食形態	普通食	そしゃく食	押しつぶし食	嚥下食Ⅱ	嚥下食Ⅰ	開始食
目標	 自分で食べる。	 口唇を閉じて奥歯や歯茎でかむ。	 しっかり口を閉じる。舌でつぶして食べる。	 口を閉じて取り込む。	 口を閉じて飲み込む。	食べ物が口に入っても嫌がらない。味覚の幅を広げていく。

肢体不自由特別支援学校では、独自に献立を作成し、子どもたちの状況に合わせた「特色ある献立づくり」を行っています。