

令和8年5月分特別支援学校給食献立表

5月は、端午の節句の行事食を取り入れ、子どもの健康や成長を願う風習を知らせます。
また、旬の地場産食材のおいしさを知らせます。



日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	こんだて(そしやく食)
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちようしをとどのえるもとになるもの		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】さかなのおちややき 【新】やさいのねりごまあえ さつきじる	★ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま ねりごま	☆ぎゅうにゅう ホキ あつあげ みそ ★わかめ	ふんまつりよくちや にんじん ☆キャベツ きぬさや ★たまねぎ	569	なんばん ぎゅうにゅう 【新】さかなのおちややき ぎんあん 【新】やさいのねりごまあえ さつきじる
						718	
7	木	かしわめし ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる こどものひゼリー 行事食 端午の節句	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも こどものひゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ あつあげ みそ ★わかめ	にんじん ごぼう いとこんにやく ほしいたけ こまつな ★たまねぎ	582	なんばん ぎゅうにゅう かしわめし じゃがいものみそしる こどものひゼリー
						725	
8	金	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) とうにゅうスープ	パン ミックスジャム あぶら	☆ぎゅうにゅう たまご クッキングチーズ あらびきウインナー みそ とうにゅう	★ほうれんそう にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	614	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 ケチャップソース ほうれんそうソーテー とうにゅうスープ
						794	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ 【新】たまごいりごもくスープ ムース	★ごはん こむぎこ でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら ムース	☆ぎゅうにゅう ホキ みそ たまご	しょうが にんじん ほうれんそう ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	661	なんばん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ 【新】たまごいりごもくスープ ムース
						820	
12	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム 【新】じゃがいものオープンやき 《ジャケットポテト》 トマトチーズソース 【新】イギリスふうカレースープ 《マルガトニ》	ワールドツアー2026 (イギリス) パン チョコだいちクリーム ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ クッキングチーズ けいにく	トマト(かん) グリンピース ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	587	パン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム 【新】じゃがいもの トマトチーズソース 【新】イギリスふうカレースープ 《マルガトニ》
						726	
13	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう フライドポテト アセロラゼリー お楽しみ献立	★ごはん こむぎこ さとう あぶら ★じゃがいも アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ ☆マッシュルーム	670	なんばん ぎゅうにゅう ハヤシライス フライドポテト アセロラゼリー
						846	
14	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミルククリーム ぶたにくうどん やさいのアーモンドいため	パン ミルククリーム うどん さとう ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく しらすばし	しろねぎ ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	591	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミルククリーム ぶたにくうどん やさいのアーモンドいため
						753	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ かきたまじる ヨーグルト	★ごはん でんぶん こむぎこ さとう あぶら おわらふ	☆ぎゅうにゅう ホキ たまご ヨーグルト	にんじん ピーマン ★たまねぎ ★こまつな しろねぎ	681	なんばん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ かきたまじる ヨーグルト
						853	
18	月	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグのオニオンソース マカロニスूप	パン マーガリン マカロニ ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグ	★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	604	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグのオニオンソース マカロニスूप
						773	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに じゃがいものあかじそいため しおぶたじる 食育の日 和食献立	★ごはん ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ぶたにく	しそこ にんじん ごぼう ☆キャベツ しろねぎ	580	なんばん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに じゃがいものあかじそいため しおぶたじる
						801	

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材 【新】=新献立

【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。



～ みんなで食育をすすめましょう ～

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	こんだて(そしやく食)
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちようしをとどのえるもとになるもの		
20	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために タイピーエン	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう はるさめ	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき ぶたにく	にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	612	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために タイピーエン
						782	
21	木	くろぎとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】レバーとポテトの オーロラソース まめとやさいのスープ	くろぎとうパン りんごジャム ★じゃがいも さとう あぶら あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	658	くろぎとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム レバーのオーロラソース フライドポテト まめとやさいのスープ
						819	
22	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングキャベツ	★ごはん ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリーンピース ☆キャベツ みかん(かん)	602	なんばん ぎゅうにゅう ポークカレーライス ドレッシングキャベツ
						768	
25	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいのオイスターソースいため ぶどうゼリー	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず どうふ みそ	にんじん しょうが ★たまねぎ しろねぎ ★こまつな ☆キャベツ	635	なんばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいのオイスターソースいため ぶどうゼリー
						799	
26	火	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム ナポリタン 【新】キャベツとにんじんの ごまサラダ	☆パン いちごジャム スパゲッティ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー チーズパウダー	にんじん ピーマン ★たまねぎ ☆キャベツ	628	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム ナポリタン 【新】キャベツとにんじんの ごまサラダ
						848	
27	水	【新】かつおめし ぎゅうにゅう うちこみじる バナナ 日本全国味めぐり献立 (高知県)	★ごはん さんおんとう あぶら うどん	☆ぎゅうにゅう かつおあぶらづけ けいにく てんぷら みそ	にんじん しょうが ごぼう しろねぎ ★こまつな ★たまねぎ パナナ	643	なんばん ぎゅうにゅう 【新】かつおめし うちこみじる バナナ
						797	
28	木	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム 【新】けいにくと いろどりやさいのソテー キャロットスープ	パン くろまめきなこクリーム さとう でんぶん あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	にんじん ピーマン ★たまねぎ ☆キャベツ	615	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム 【新】けいにくというりやさいのソテー キャロットスープ
						771	
29	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(たれつき) とりにくじゃが キャベツときゅうりの そくせきづけ(ごまいり) 野菜の日献立	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう なっとう けいにく	にんじん ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ ☆きゅうり	623	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう(たれつき) とりにくじゃが キャベツときゅうりの そくせきづけ(ごまいり)
						773	

		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 (給食の基準量)	小学部	620 (620)	23.1 (20.2~31.0)	21.1 (13.8~20.7)	359 (330)	94 (48)	2.9 (3.0)	313 (200)	0.47 (0.40)	0.56 (0.40)	41 (25)	6.2 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	29.5 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	408 (430)	124 (114)	3.8 (4.5)	440 (300)	0.60 (0.50)	0.67 (0.60)	52 (35)	8.6 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	29.5 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	408 (340)	124 (124)	3.8 (4.0)	440 (310)	0.60 (0.50)	0.67 (0.60)	52 (35)	8.6 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

そしやく食(軟飯)

軟飯とは、ロの中でかんでまとまりやすいように、少し軟らかく炊いたご飯です。冷めても普通のご飯より軟らかい状態が保てます。軟飯は、普通のご飯に比べ、ロの中でかゆ状になりやすく、正しい嚥下(食べ物を飲み込む動きのこと。ロの中にある食塊を胃まで送り込む過程を意味する。)の獲得につながります。給食では「口唇の方で食べ物を取り込む」練習に軟飯を使用します。スプーンに押し付けた軟飯を上唇で取り込む動きを練習しています。数回ずつでもこの練習を続けることで、ロの周りの筋肉を鍛え、口唇の使い方を学習することができます。

軟飯の炊き方

米を洗米し、米60g(小学部3、4年生の量)に水140ccの割合で、ご飯と同じように炊きます。炊飯器や炊き方によって、炊きあがりに少し差があります。



軟飯は、各学校で炊飯したものを提供しています。

今月の地場産物

たまねぎ



写真：【公式】北九州市教育委員会
学校保健課 Instagramより

北九州市は比較的温暖な気候のため、秋に植え、春に収穫されるたまねぎが多く作られています。新たまねぎは、3月から5月頃に旬をむかえます。

収穫後すぐに出荷される新たまねぎは、水分を多く含み、やわらかく、辛みが少ないのが特長です。加熱すると甘みが引き立ち、子どもたちにも食べやすく、給食のさまざまな料理に活用しています。

今月の給食では、小倉南区や八幡西区で生産されたたまねぎを使用しています。

5月にたまねぎを使用する主な献立



ハンバーグの北キューソース

ソースは、北九州市内産のたまねぎとたけのこをじっくり煮込み、うま味を引き出しています。



イギリス風カレースープ(マルガトーニ)

マルガトーニは「こしょう水」という意味で、カレー風味のイギリスの伝統的なスープのことです。鶏肉やたまねぎなどの野菜をたっぷり使っています。

クイズ

たまねぎを切ると、涙が出るのはなぜでしょう。

- ① たまねぎのにおいが悲しい気持ちにさせるから。
- ② たまねぎから出るガスが目をしげきするから。
- ③ たまねぎが目に見えないトゲを出すから。

答えは下にあります。



朝食で笑顔の1日のスタート



みなさんは、毎日朝食を食べていますか。朝食を食べていない人が増えている傾向から、北九州市では、すべての小・中学生が毎日朝食をとることを目指しています。朝食をすすめるのには、大切な理由があります。

朝食で脳のスイッチオン!

私たちの脳は、「ブドウ糖」というエネルギーを使って働いています。食事とったご飯やパンなどは体の中でエネルギーに変えられますが、貯めておける量は多くありません。

そのため、朝食を食べないと、脳のエネルギーが足りなくなり、イライラしたり、ぼーっとしたり、集中しにくくなったりすることがあります。朝食をしっかり食べることでエネルギーが補給され、脳がしっかり働き始めます。



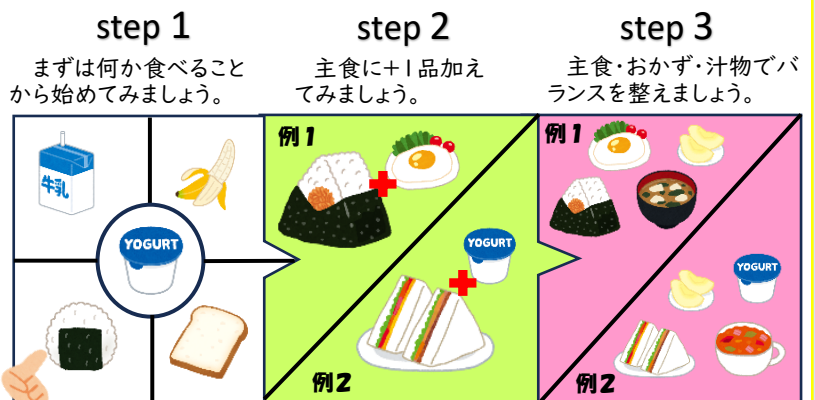
実際に、朝食を毎日食べている児童生徒は食べていない児童生徒よりも、成績がよいという調査結果もあります。

朝食は、元気に1日を始めるための大切なエネルギー源です。朝食で体と脳を目覚めさせ、給食はその元気を午後までつないでいきます。朝食と給食で1日の食事のリズムを整えていきましょう。

簡単な朝食になっていませんか?

忙しい日はおにぎりやパンなど簡単なものを食べるだけでも、体や脳のスイッチが入り、授業に集中しやすくなります。

余裕がある日は食品を増やしてバランスを整え、無理のない形で朝食をとる習慣をつけていきましょう。



※出典・引用：第4次 北九州市食育推進計画、文部科学省「早寝早起き朝ごはん」国民運動

答え

② たまねぎから出るガスが目をしげきするから。

たまねぎには、硫化(りゅうか)アリルという成分が含まれています。たまねぎを切ると、この成分が空気と混ざって目をツーンとさせるガスに変わり、目は自分を守るために涙を出してガスを洗い流そうとします。

硫化アリルって涙を出すだけなの?



実は、硫化アリルには血液の流れをよくしたり、疲れをとりやすくしたり、消化を助けたりする働きがあります。たまねぎで涙が出るのは、私たちの健康に役立つ成分が含まれているサインでもあるのですね。