

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	普通食		そしやく食	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	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのおちやき やさいのねりごまあえ せんぎりやさいのすましじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ホキ ふんまつりよくちや こむぎこ あぶら にんじん ☆キャベツ さとう ごま ねりごま ★たまねぎ しろねぎ ほししいたけ ★じゃがいも	なんばん ぎゅうにゅう さかなのおちやきぎんあん やさいのねりごまあえ せんぎりやさいのすましじる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー しろみぎかなのムース おちやはソース やさいのごまあえ すましじる
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	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ にんじん ごぼう いとこんにやく ほししいたけ さんおんとう あつあげ みそ ★わかめ こまつな ★たまねぎ ★じゃがいも こどものひゼリー	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	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 じゃがいものみそしる ピーチゼリー
8	金	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム チーズいりスクランブルエッグ (ケチャップ) フライドポテト 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 たまご クッキングチーズ ★ほうれんそう あぶら ★じゃがいも あらびきウインナー みそ とうにゅう にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム チーズいりスクランブルエッグ ケチャップソース ほうれんそうソテー フライドポテト 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) ほうれんそうプリン マッシュポテト とうにゅうスープ
11	月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ たまごいりごもくスープ とうにゅうパンナコッタ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ホキ みそ しょうが こむぎこ てんぷん あぶら さんおんとう たまご にんじん ★たまねぎ ほうれんそう ☆キャベツ きくらげ ごまあぶら とうにゅうパンナコッタ	なんばん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ たまごいりごもくスープ ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いわしのムース みそあん ごもくスープ パニラムース
12	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム 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 イギリスふうカレースープ ぶどうゼリー 《マルガトニ》	パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム まぐろあぶらつけ クッキングチーズ トマト(かん) グリンピース ★たまねぎ ★じゃがいも さとう あぶら けいにく にんじん ☆キャベツ ぶどうゼリー	パン ぎゅうにゅう りんごジャム じゃがいものトマトチーズソース イギリスふうカレースープ 《マルガトニ》 ぶどうゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー りんごジャム さけのムース ポテトとあまからソース カレースープ グレープゼリー
13	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(たれつき)くかつおぶし にくとじゃがいものふくめに キャベツときゅうりのそくせきづけ	★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 いたこんにやく ★じゃがいも さんおんとう あぶら ☆キャベツ ☆きゅうり さとう	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう(たれつき)くかつおぶし にくとじゃがいものふくめに キャベツときゅうりのそくせきづけ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー くるまめ にくとじゃがいものふくめに キャベツときゅうりのそくせきづけ
14	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ にくうどん やさいのアーモンドいため アセロラゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぎゅうにく ★わかめ しろねぎ ★たまねぎ うどん さとう しらすばし にんじん ★こまつな ☆キャベツ ローストアーモンド あぶら アセロラゼリー	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ にくうどん やさいのアーモンドいため アセロラゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー あんずジャム にくうどん キャベツのアーモンドいため アセロラゼリー
15	金	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 てんぷん こむぎこ さとう あぶら たまご ★こまつな しろねぎ おわらふ	なんばん 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 おちやゼリー たいみそ しろみぎかなのムース なんばんソース かきたまじる

※【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。

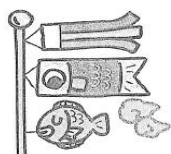
～ みんなで食育をすすめましょう ～



日	曜	普通食		そしやく食	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
18	月	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのオニオンソース マカロニスープ	パン ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグ ★たまねぎ マーガリン にんじん ☆キャベツ マカロニ ★じゃがいも	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのオニオンソース マカロニスープ	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 ミートムース オニオンソース やさいスープ
19	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのさっぱり じゃがいものあかじそいため しおぶたじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さば しょうが さんおんどう しそこ ★じゃがいも あぶら ぶたにく にんじん ごぼう ☆キャベツ しろねぎ	なんばん ぎゅうにゅう さばのさっぱり じゃがいものあかじそいため しおぶたじる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いわしのムース さんあん じゃがいものばいにくいため しおぶたじる
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 はるさめスープ	★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 ☆こまつな ★たまねぎ きくらげ はるさめ	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 はるさめスープ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はたてのムース マヨネーズソース ひじきのいために ちゅうかスープ
21	木	くろぎどうパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード 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	くろぎどうパン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーレード とりレバー にんじん ★じゃがいも さとう あぶら ベーコン ★たまねぎ ☆キャベツ あかいんげんまめ	くろぎどうパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード 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	くろぎどうパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー オレンジマーレード(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) レバームース オーロラソース やさいスープ
22	金	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングキャベツ ヨーグルト	★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 ☆キャベツ みかん(シロップつけ) ヨーグルト	なんばん ぎゅうにゅう ビーフカレーライス ドレッシングキャベツ ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ビーフカレー ドレッシングキャベツ クリームヨーグルトバニラ
25	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 キャベツとこまつなのじゃこいため あまおういちごゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく だいでい とうふ みそ にんじん しょうが ★たまねぎ しろねぎ さとう てんぷん あぶら ごまあぶら しらすばし ★こまつな ☆キャベツ あまおういちごゼリー	なんばん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 キャベツとこまつなのじゃこいため あまおういちごゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー マーボー豆腐 やさいのオイスターソースいため マンゴーゼリー
26	火	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごマーガリン ナポリタン キャベツとツナのいためもの	☆パン ☆ぎゅうにゅう いちごマーガリン 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 スパゲッティ あぶら まぐろあぶらつけ ☆キャベツ	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごマーガリン ナポリタン キャベツとツナのいためもの	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いちごマーガリン(押・Ⅱ) りんごジャム(Ⅰ) ナポリタン キャベツのいためもの
27	水	かつおめし ぎゅうにゅう うちこみじる みかんゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう かつおあぶらづけ にんじん しょうが ごぼう しろねぎさんおんどう あぶら てんぷら みそ ★こまつな ★たまねぎ うどん みかんゼリー	なんばん ぎゅうにゅう かつおめし うちこみじる みかんゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー しろみぎかなのムース しょうがあん うちこみじる オレンジゼリー
28	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム けいにくというどりやさいのソテー キャロットスープ	パン ☆ぎゅうにゅう ミックスジャム けいにく にんじん ピーマン ★たまねぎ ☆キャベツ さとう てんぷん あぶら だっしふんにゅう ★じゃがいも マーガリン	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム けいにくというどりやさいのソテー キャロットスープ	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) はちみつ(Ⅰ) どりのムース やさいソース キャロットスープ
29	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう アーモンドサラダ バナナ  <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 トマトピューレ ★たまねぎ こむぎこ さとう あぶら ☆キャベツ ローストアーモンド バナナ	なんばん ぎゅうにゅう ハヤシライス アーモンドサラダ バナナ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ハヤシライス アーモンドサラダ バナナデザート

		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	527 (520)	19.5 (16.9~26.3)	17.5 (11.6~17.3)	329 (280)	75 (40)	2.4 (2.4)	218 (160)	0.36 (0.30)	0.48 (0.30)	27 (20)	4.3 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
		中学部	658 (660)	24.2 (21.5~33.0)	21.3 (14.7~22.0)	364 (360)	97 (96)	2.9 (3.6)	320 (240)	0.46 (0.40)	0.57 (0.50)	36 (28)	6.0 (5.6以上)	2.2 (2.0未満)
		高等部	658 (660)	24.2 (21.5~33.0)	21.3 (14.7~22.0)	364 (290)	97 (104)	2.9 (3.2)	320 (250)	0.46 (0.40)	0.57 (0.50)	36 (28)	6.0 (6.0以上)	2.2 (2.0未満)
	押しつぶし食	小学部	352 (350)	16.2 (15.8)	15.8 (15.5)	245 (-)	38 (-)	1.0 (-)	159 (-)	0.14 (-)	0.34 (-)	28 (-)	2.3 (-)	1.4 (-)
		中高等部	448 (450)	19.8 (20.3)	20.3 (20.0)	279 (-)	50 (-)	1.3 (-)	219 (-)	0.17 (-)	0.41 (-)	33 (-)	3.2 (-)	1.9 (-)
		嚥下食Ⅱ	353 (350)	16.2 (15.8)	17.0 (15.5)	285 (-)	41 (-)	1.4 (-)	170 (-)	0.20 (-)	0.41 (-)	30 (-)	2.3 (-)	1.3 (-)
嚥下食Ⅰ	305 (300)	14.1 (13.5)	13.6 (13.3)	266 (-)	34 (-)	1.6 (-)	135 (-)	0.19 (-)	0.37 (-)	31 (-)	1.8 (-)	1.0 (-)		

## 学校給食と子どもの栄養



成長期の子どもにとってバランスのとれた食事はとても大切なものです。食事を通して味わう楽しさや食べる喜びを感じながら、元気なからだをつくっていきます。  
学校給食は、子どもたちが生涯にわたって健康で、豊かな生活が送れることを願い、実施されています。



### ～特別支援学校の食事摂取基準～

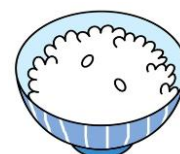
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
普通食	小学部	520	16.9~26.3	11.6~17.3
そしゃく食	中学部	660	21.5~33.0	14.7~22.0
押しつぶし食	小学部	350	15.8	15.5
	中学部	450	20.3	20.0
嚥下食Ⅱ	同じ	350	15.8	15.5
嚥下食Ⅰ	同じ	300	13.5	13.3

左記の摂取基準は、あくまでも目安です。その日の体調や個人差などお子さん一人ひとりの様子をよく観察しながら、食事の量を決めています。  
気になることやお気づきの点がありましたら、ご遠慮なくお尋ねください。

### ～ごはんの量～

米の量 (g)

		小学部			中・高等部
		1・2年	3・4年	5・6年	
普通食	ごはん	50	60	70	80
そしゃく食	軟飯	48			60
押しつぶし食	かゆ	24			30
嚥下食Ⅱ	主食ゼリー	100			
嚥下食Ⅰ					



### ～パンの量～

小麦粉の量 (g)

		小学部			中・高等部
		1・2年	3・4年	5・6年	
普通食	パン	40	50		60
そしゃく食	スティックパン				
押しつぶし食	パンがゆ	22.5+牛乳			28+牛乳
嚥下食Ⅱ		22.5+牛乳			
嚥下食Ⅰ	主食ゼリー	100			

