

## 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 | たんぱく質 g | 脂質 g |
|----|---|---|--|--|---|------------|---------|------|
|    |   |   | 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とのえるもとになるもの                        |            |         |      |
| 1  | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さかなのおちやき<br>やさいのねりごまあえ<br>せんぎりやさいのすましじる  | ★ごはん こむぎこ あぶら<br>さとう ごま ねりごま<br>★じゃがいも               | ☆ぎゅうにゅう ホキ                                       | ふんまつりよくちゃ<br>にんじん ☆キャベツ<br>★たまねぎ しろねぎ<br>ほししいたけ | 557        | 24.8    | 14.5 |
|    |   |   |  |  |   | 693        | 31.1    | 17.0 |
| 7  | 木 | かしわめし<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいものみそしる<br>こどものひゼリー   | ★ごはん さんおんとう<br>★じゃがいも<br>こどものひゼリー                    | ☆ぎゅうにゅう けいにく<br>あぶらあげ あつあげ みそ<br>★わかめ            | にんじん ごぼう<br>いとこんやく<br>ほししいたけ こまつな<br>★たまねぎ      | 612        | 23.1    | 15.8 |
|    |   |   |  |  |   | 748        | 28.7    | 18.8 |
| 8  | 金 | パン<br>ぎゅうにゅう<br>あまおういちごジャム<br>チーズいりスクランブルエッグ<br>(ケチャップ)<br>フライドポテト<br>とうにゅうスープ                          | パン あまおういちごジャム<br>あぶら ★じゃがいも                          | ☆ぎゅうにゅう たまご<br>クッキングチーズ<br>あらびきウインナー みそ<br>とうにゅう | ★ほうれんそう にんじん<br>★たまねぎ ☆キャベツ                     | 677        | 26.7    | 29.8 |
|    |   |   |  |  |   | 862        | 34.0    | 38.4 |
| 11 | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さかなのみそがらめ<br>たまごいりごもくスープ<br>とうにゅうパンナコッタ  | ★ごはん こむぎこ<br>でんぶん さんおんとう<br>あぶら ごまあぶら<br>とうにゅうパンナコッタ | ☆ぎゅうにゅう ホキ みそ<br>たまご                             | しょうが にんじん<br>ほうれんそう ★たまねぎ<br>☆キャベツ きくらげ         | 640        | 26.0    | 19.8 |
|    |   |   |  |  |   | 796        | 33.3    | 23.9 |
| 12 | 火 | パン<br>ぎゅうにゅう<br>りんごジャム<br>じゃがいものオープンやき<br>《ジャケットポテト》<br>トマトチーズソース<br>イギリスふうカレースープ<br>《マルガトーニ》<br>ぶどうゼリー | パン りんごジャム<br>★じゃがいも さとう あぶら<br>ぶどうゼリー                | ☆ぎゅうにゅう<br>まぐろあぶらづけ<br>クッキングチーズ けいにく             | トマト(かん) グリンピース<br>★たまねぎ にんじん<br>☆キャベツ           | 590        | 22.0    | 18.4 |
|    |   |   |  |  |   | 738        | 27.4    | 22.3 |
| 13 | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>なっとう(たれつき)くかつおぶし<br>にくとじゃがいものふくめに<br>キャベツときゅうりのそくせきづけ                                  | ★ごはん ★じゃがいも<br>さんおんとう あぶら さとう                        | ☆ぎゅうにゅう なっとう<br>くかつおぶし ぎゅうにく                     | にんじん ★たまねぎ<br>いとこんやく ☆キャベツ<br>☆きゅうり             | 634        | 23.1    | 18.2 |
|    |   |   |  |  |   | 778        | 26.9    | 21.3 |
| 14 | 木 | ちいさいパン<br>ぎゅうにゅう<br>ソフトチーズ<br>にくうどん<br>やさいのアーモンドいため<br>アセロラゼリー  | パン うどん さとう<br>ローストアーモンド あぶら<br>アセロラゼリー               | ☆ぎゅうにゅう<br>ソフトチーズ ぎゅうにく<br>★わかめ しらすぼし            | しろねぎ ★たまねぎ<br>にんじん ★こまつな<br>☆キャベツ               | 612        | 23.4    | 24.3 |
|    |   |   |  |  |   | 782        | 29.9    | 29.9 |
| 15 | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さけふりかけ<br>さかなのなんばんづけ<br>かきたまじる   | ★ごはん でんぶん<br>こむぎこ さとう あぶら<br>おわらふ                    | ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ<br>ホキ たまご                         | にんじん ピーマン<br>★たまねぎ ★こまつな<br>しろねぎ                | 632        | 27.3    | 19.4 |
|    |   |   |  |  |   | 794        | 35.1    | 23.8 |


★=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 | こんだて   | ざいりょう  |   |  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g |
|----|---|--|--|---|--|---------------|------------|---------|
|    |   |  | おもにエネルギーの<br>もとになるもの                               | おもにからだを<br>つくるもとになるもの                       | おもにからだのちようしを<br>とどのえるもとになるもの                   |               |            |         |
| 18 | 月 | パン<br>ぎゅうにゅう<br>チョコアンドホワイト<br>ハンバーグのオニオンソース<br>マカロニスープ   | パン チョコアンドホワイト<br>マーガリン マカロニ<br>★じゃがいも              | ☆ぎゅうにゅう ハンバーグ                               | にんじん ★たまねぎ<br>☆キャベツ                            | 626           | 24.9       | 24.2    |
|    |   |  |  |   |  | 775           | 30.8       | 28.7    |
| 19 | 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さばのさっぱり<br>じゃがいものあかじそいため<br>しおぶたじる  | ★ごはん さんおんどう<br>★じゃがいも あぶら                          | ☆ぎゅうにゅう さば<br>ぶたにく                          | しょうが しそこ にんじん<br>ごぼう ☆キャベツ しろねぎ                | 633           | 28.6       | 21.2    |
|    |   |  |  |   |  | 734           | 32.0       | 22.3    |
| 20 | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ししゃもフライタルソース<br>ひじきのいために<br>はるさめスープ   | ★ごはん あぶら<br>タルタルソース<br>さんおんどう はるさめ                 | ☆ぎゅうにゅう<br>ししゃもフライ(こもち)<br>てんぷら ひじき         | にんじん ★こまつな<br>★たまねぎ きくらげ                       | 604           | 16.2       | 22.4    |
|    |   |  |  |   |  | 794           | 23.1       | 28.4    |
| 21 | 木 | くろぎとうパン<br>ぎゅうにゅう<br>オレンジマーレード<br>レバーとポテトのオーロラソース<br>まめとやさいのスープ  | くろぎとうパン<br>オレンジマーレード<br>★じゃがいも さとう あぶら<br>あかいんげんまめ | ☆ぎゅうにゅう とりレバー<br>ベーコン                       | にんじん ★たまねぎ<br>☆キャベツ                            | 687           | 28.3       | 28.7    |
|    |   |  |  |   |  | 836           | 34.9       | 36.0    |
| 22 | 金 | ビーフカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>ドレッシングキャベツ<br>ヨーグルト   | ★ごはん ★じゃがいも<br>こむぎこ あぶら<br>マーガリン                   | ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ヨーグルト                      | にんじん ★たまねぎ りんご<br>グリーンピース ☆キャベツ<br>みかん(シロップづけ) | 687           | 19.4       | 21.8    |
|    |   |  |  |   |  | 856           | 23.1       | 26.6    |
| 25 | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>マーボー豆腐<br>キャベツとこまつなのじゃこいため<br>あまおういちごゼリー  | ★ごはん さとう でんぷん<br>あぶら ごまあぶら<br>あまおういちごゼリー           | ☆ぎゅうにゅう<br>あいびきにく だいち<br>豆腐 みそ しらすぼし        | にんじん しょうが<br>★たまねぎ しろねぎ<br>★こまつな ☆キャベツ         | 645           | 27.9       | 20.6    |
|    |   |  |  |   |  | 806           | 35.8       | 25.7    |
| 26 | 火 | ちいさいぱん(けんさんこむぎこ)<br>ぎゅうにゅう<br>いちごマーガリン<br>ナポリタン<br>キャベツとツナのいためもの   | ☆パン いちごマーガリン<br>スパゲッティ あぶら                         | ☆ぎゅうにゅう<br>あらびきウインナー<br>チーズパウダー<br>まぐろあぶらづけ | にんじん ピーマン<br>★たまねぎ ☆キャベツ                       | 614           | 20.6       | 25.1    |
|    |   |  |  |   |  | 800           | 26.9       | 31.3    |
| 27 | 水 | かつおめし<br>ぎゅうにゅう<br>うちこみじる<br>みかんゼリー  | ★ごはん さんおんどう<br>あぶら うどん<br>みかんゼリー                   | ☆ぎゅうにゅう<br>かつおあぶらづけ てんぷら<br>みそ              | にんじん しょうが ごぼう<br>しろねぎ ★こまつな<br>★たまねぎ           | 613           | 20.1       | 16.7    |
|    |   |  |  |   |  | 753           | 24.4       | 20.2    |
| 28 | 木 | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ミックスジャム<br>けいにくというどりやさいのソテー<br>キャロットスープ  | パン ミックスジャム<br>さとう でんぷん あぶら<br>★じゃがいも マーガリン         | ☆ぎゅうにゅう けいにく<br>だっしふんにゅう                    | にんじん ピーマン<br>★たまねぎ ☆キャベツ                       | 591           | 23.9       | 17.9    |
|    |   |  |  |   |  | 751           | 30.1       | 21.7    |
| 29 | 金 | ハヤシライス<br>ぎゅうにゅう<br>アーモンドサラダ <br>バナナ<br><br><b>お楽しみ献立</b> | ★ごはん こむぎこ さとう<br>あぶら ローストアーモンド                     | ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく                               | にんじん トマトピューレ<br>★たまねぎ ☆キャベツ<br>バナナ             | 679           | 19.6       | 22.4    |
|    |   |  |  |   |  | 843           | 23.9       | 28.1    |

|                 |     | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g       | 脂質<br>g          | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg   | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g   | 食塩相当量<br>g  |
|-----------------|-----|---------------|------------------|------------------|-------------|--------------|-----------|----------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 月平均<br>(給食の基準量) | 小学部 | 630 (620)     | 23.7 (20.2~31.0) | 21.2 (13.8~20.7) | 361 (330)   | 95 (48)      | 2.9 (3.0) | 319 (200)      | 0.44 (0.40)              | 0.57 (0.40)              | 36 (25)     | 5.9 (4.5以上) | 2.2 (2.0未満) |
|                 | 中学部 | 786 (790)     | 29.5 (25.7~39.5) | 25.8 (17.6~26.3) | 400 (430)   | 120 (114)    | 3.6 (4.5) | 435 (300)      | 0.55 (0.50)              | 0.66 (0.60)              | 46 (35)     | 8.1 (7.0以上) | 2.9 (2.5未満) |
|                 | 高等部 | 786 (790)     | 29.5 (25.7~39.5) | 25.8 (17.6~26.3) | 400 (340)   | 120 (124)    | 3.6 (4.0) | 435 (310)      | 0.55 (0.50)              | 0.66 (0.60)              | 46 (35)     | 8.1 (7.5以上) | 2.9 (2.5未満) |

### 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。



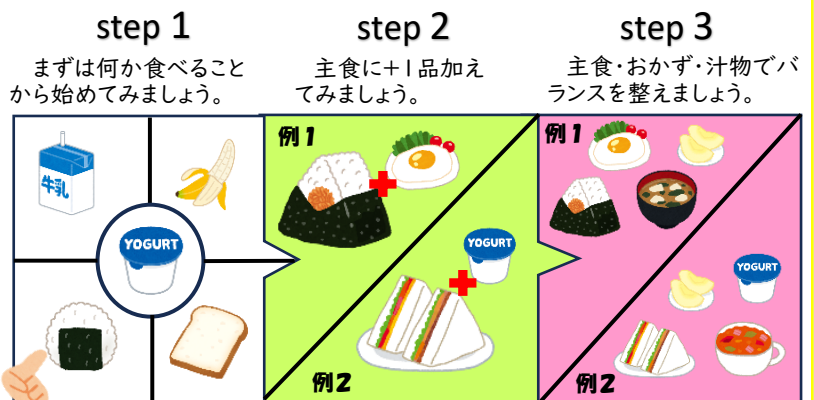
実際に、朝食を毎日食べている児童生徒は食べていない児童生徒よりも、成績がよいという調査結果もあります。

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。