

令和8年6月分特別支援学校給食献立表

6月は、蒸し暑い梅雨の時期にちなんで保存食を使った献立を取り入れ、先人の知恵を知らせます。
また、歯と口の健康週間にちなんで献立を取り入れ、歯と口の健康によい食材を知らせます。



上段: 小学部 下段: 中学部、高等部

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とのえるもとになるもの		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげギョーザ にまめ	★ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら きんときまめ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ギョーザ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	653	なんばん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげギョーザぎんあん にまめ
						852	
2	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ミートポテト しろいんげんのポタージュ	パン ミックスジャム ★じゃがいも でんぶん あぶら しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん ★たまねぎ グリーンピース	652	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ミートポテト しろいんげんのポタージュ
						850	
3	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】さかなのうめのかやき 野菜のアーモンドあえ じゃがいものみそしる	★ごはん さとう でんぶん あぶら ローストアーモンド ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキ あつあげ みそ	ばいにく にんじん ☆キャベツ こまつな ★たまねぎ	563	なんばん ぎゅうにゅう 【新】さかなのうめのかあなか やさいのアーモンドあえ じゃがいものみそしる
						712	
4	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム ジャージャーめん やさしいオイスターソースいため	☆パン ミルククリーム ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ しろねぎ ほしいいたけ ☆キャベツ	612	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム ジャージャーめん やさしいオイスターソースいため
						788	
5	金	ピビンバぶうどんぶり ぎゅうにゅう あいのしまさんわかめと とうふのスープ ヨーグルト	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ★わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん しょうが ★たまねぎ しろねぎ	615	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ピビンバぶうどんぶり あいのしまさんわかめと とうふのスープ ヨーグルト
						757	
8	月	きたきゅうしゅうやさい いっぱいドライカレー ぎゅうにゅう ドレッシングキャベツ ムース	★ごはん でんぶん あぶら ムース	☆ぎゅうにゅう とりひきにく	にんじん ★こまつな ★トマト しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ みかん(かん)	606	なんばん ぎゅうにゅう きたきゅうしゅうやさい いっぱいドライカレー ドレッシングキャベツ ムース
						744	
9	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム なすのミートソース スパゲッティ(チーズいり) キャベツのアーモンドいため とうにゅうパンナコッタ	パン くろまめきなこクリーム スパゲッティ さとう あぶら ローストアーモンド とうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ふんまつチーズ	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ なす グリーンピース ★こまつな ☆キャベツ	639	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム なすのミートソース スパゲッティ(チーズいり) キャベツのアーモンドいため とうにゅうパンナコッタ
						819	
10	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】じゃがいものやきにくの たれふういため(ごまいり) ひらめんビーフンスープ あおりんごゼリー	★ごはん ★じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら ひらめんビーフン あおりんごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく けいにく	しょうが しろねぎ にんじん ★こまつな ☆キャベツ ★たまねぎ きくらげ かぼすかじゅう	648	なんばん ぎゅうにゅう 【新】じゃがいものやきにくの たれふういため(ごまいり) ひらめんビーフンスープ あおりんごゼリー
						806	
11	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム じゃがいものインドふう チンゲンサイのスープ	パン りんごジャム ★じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご	にんじん しょうが ★たまねぎ グリーンピース ☆チンゲンサイ きくらげ	607	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ミートボールのインドふう フライドポテト チンゲンサイのスープ
						787	
12	金	クリームライス ぎゅうにゅう コンソメスープ アセロラゼリー	★ごはん こむぎこ あぶら マーガリン ★じゃがいも アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく ふんまつチーズ だっしふんにゅう	にんじん ビーマン ★たまねぎ マッシュルーム しょうが ☆キャベツ	604	なんばん ぎゅうにゅう クリームライス コンソメスープ アセロラゼリー
						754	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのカラフルあまずあん たまごスープ ぶどうゼリー	★ごはん さとう でんぶん あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ミートボール たまご	にんじん ビーマン ★たまねぎ ★こまつな ほしいいたけ	654	なんばん ぎゅうにゅう にくだんごのカラフルあまずあん たまごスープ ぶどうゼリー
						829	

★=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とのえるもとになるもの		
16	火	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ポークビーンズ(チーズいり) イタリアンドレッシングサラダ	パン ブルーベリージャム あかいんげんまめ ★じゃがいも あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ふたにく ふんまつチーズ	にんじん ★たまねぎ グリーンピース ☆きゅうり ☆キャベツ	582	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ポークビーンズ(チーズいり) イタリアンドレッシングサラダ
						741	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ あまからレバーポテト ワンドンスープ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら ウェーブワンドン	☆ぎゅうにゅう おさかなふりかけ とりレバー	にんじん ★たまねぎ しょうが ☆キャベツ きくらげ	665	なんばん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ レバーのあまからに フライドポテト ワンドンスープ
						853	
18	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム しろはなまめコロッケ(ちゅうのうソース) キャベツソテー シェフのミネストローネ(チーズいり)	シェフの北キュー三ツ星献立 パン いちごジャム しろはなまめコロッケ あぶら マカロニ あかいんげんまめ オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう あらびきウイナー ふんまつチーズ	☆キャベツ にんじん ★トマト トマト(かん) ★こまつな ★たまねぎ	614	パン ぎゅうにゅう いちごジャム しろはなまめコロッケ(ちゅうのうソース) キャベツソテー シェフのミネストローネ(チーズいり)
						781	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに じゃがいものざっぱりきんぴら すましじる	食育の日 和食献立 ★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう いわしのおかかに どうふ	かぼすかじゅう にんじん ★こまつな ★たまねぎ	552	なんばん ぎゅうにゅう いわしのおかかに じゃがいものざっぱりきんぴら すましじる
						751	
22	月	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツとこまつなのじゃこいため	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご しらすぼし	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ★こまつな ☆キャベツ	603	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに キャベツとこまつなのじゃこいため
						772	
23	火	ちいさいくろぎどうパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード ぶたのかくにうどん にんじんシリシリ シークワーサーゼリー	日本全国味めぐり献立 (沖縄県) くろぎどうパン オレンジマーレード うどん くろぎどう あぶら シークワーサーゼリー	☆ぎゅうにゅう ふたにく まぐろあぶらづけ	にんじん ★たまねぎ しろねぎ	665	ちいさいくろぎどうパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード ぶたのかくにうどん にんじんシリシリ シークワーサーゼリー
						882	
24	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきとこまつなのいために (ごまいり) むらくもじる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう ごま ごまあぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) あぶらあげ しらすぼし ひじき けいにく たまご	にんじん ★こまつな ★たまねぎ	652	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきとこまつなのいために(ごまいり) むらくもじる
						836	
25	木	パン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム じゃがいもとけいにくのチーズやき 【新】トマトペンネ やさいスープ	パン チョコだいちずクリーム ★じゃがいも オリーブあぶら ペンネマカロニ あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく クッキングチーズ	かぼすかじゅう トマト(かん) ★たまねぎ グリーンピース にんじん ☆キャベツ	568	パン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム じゃがいもとミートボールのチーズに 【新】トマトツイスト やさいスープ
						704	
26	金	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうとけいにくのいために あつあげのみそじる すいか	★ごはん さとう あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ みそ ★わかめ	ごぼう いとこんにやく ★こまつな ★たまねぎ すいか	564	なんばん ぎゅうにゅう ごぼうとミートボールのいために どうふのみそじる すいか
						701	
29	月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(たれつき) ピリからにくじゃが キャベツとにんじんのごまぜいため	★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 ぶたにく	にんじん しょうが ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	616	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう(たれつき) ピリからにくじゃが キャベツとにんじんのごまぜいため
						764	
30	火	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン 【新】しろみぎかなのポワレ トマトソース コーンチャウダー	パン いちごマーガリン さとう あぶら オリーブあぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ホキ あらびきウイナー だっしふんにゅう	トマト(かん) ★たまねぎ にんじん うらごしコーン	667	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン 【新】しろみぎかなの ポワレトマトソース コーンチャウダー
						849	

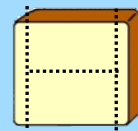
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準量)	小学部	618 (620)	22.5 (20.2~31.0)	20.7 (13.8~20.7)	360 (330)	85 (48)	2.8 (3.0)	289 (200)	0.48 (0.40)	0.55 (0.40)	41 (25)	6.8 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	788 (790)	28.8 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	406 (430)	110 (114)	3.6 (4.5)	405 (300)	0.63 (0.50)	0.65 (0.60)	52 (35)	9.5 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	788 (790)	28.8 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	406 (340)	110 (124)	3.6 (4.0)	405 (310)	0.63 (0.50)	0.65 (0.60)	52 (35)	9.5 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

そしやく食(パン)

主食がパンのときは、噛み取りの練習をパンで行うため、給食室で下の絵のように切っています。

前歯を使って自分でパンを噛み取ることで、「食べ物の硬さ」を覚えます。パンを手で引きちぎったり、押し込んだりせず、歯(あご)の力で噛み取ることが大切です。この練習を繰り返すことで自分の一口量を学習します。

パンのときは、必ずジャムやマーガリンなどをつけることでパサつきを抑え、口の中でまとまりやすくしています。



両サイドの耳を切り、横2等分に切っています。1~4年生は食べやすさを考慮し、厚みを半分になっています。

今月の地場産物

じゃがいも



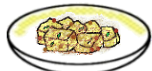
写真：【公式】北九州市教育委員会
学校保健課 Instagramより

北九州市若松区では、温暖な気候を生かした「じゃがいも」の栽培が盛んです。5月から6月頃に旬を迎えるじゃがいもは、皮が薄くて柔らかく、みずみずしいのが特長です。

主に栽培されている「ニシュタカ」という品種は、煮崩れしにくいので、煮込み料理や炒める料理に適しています。しっとりとした食感と自然な甘みは子どもたちにも人気があり、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、主に若松区で生産されたじゃがいもを使用しています。

6月にじゃがいもを使用する主な献立



じゃがいもの
焼き肉のたれ風
炒め(ごま入り)

昨年度の学校給食レシピコンクール 小学生の部で学校給食協会賞を受賞した献立です。



じゃがいもの
さっぱりきんぴら

じゃがいもに爽やかなかぼす果汁の酸味がからみ合った初夏にぴったりの献立です。

クイズ

じゃがいもは植物のどの部分を食べているでしょう。

- ① 実 ② 茎 ③ 根

答えは下にあります。



6月は「食育月間」です

『食育』は、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てるものとされています。

また、食育には、家庭、学校、地域の連携が欠かせません。学校においては、給食をはじめ、教科等と連携を図り、子ども達の実態に応じた食育を行っています。

ご家庭でも、「食」に関する話題を取り上げていただき、子ども達の健全な成長のために一緒に食育をすすめていきましょう。

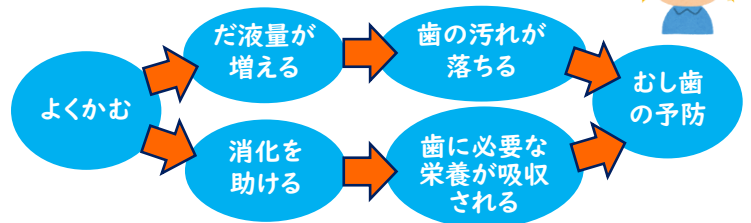


(参考文献：農林水産省HP)

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康のためには、日常の歯磨きだけでなく、よくかんで食べることが大事だと言われています。

「よくかむこと」はなぜ歯によいの？



給食では、毎月1回、歯の健康により栄養素(たんぱく質、カルシウム)を積極的に取り入れた「歯によい献立」を実施しています。今月は、「ごぼうと鶏肉の炒め煮」です。



食中毒を防ぐ3つのポイント

つけない

菌を付けないためには、手洗いが大切です。石けんを使ってしっかりと汚れをとることで、アルコール消毒の効果が高まります。



給食室では、爪ブラシを使って洗っています。

増やさない

菌を増やさないためには、適切な温度管理が大切です。食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。



給食室では、調理してから2時間以内に食べられるように、調理開始時間を調整しています。

やっつける

付着している菌やウイルスをやっつけるには、十分な加熱が有効です。温めなおす時も含め、しっかりと加熱しましょう。

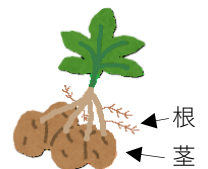


給食室では、温度計を用いて食材の中心温度を確認しています。

答え

② 茎

じゃがいもは、土の中で茎がふくらんでできたものです。茎の性質をもつため、光に当たると光合成で緑色に変化します。芽や緑色の部分にはソラニンなどの天然毒素が含まれているので、調理の際はしっかりと取り除きましょう。



じゃがいもにはビタミンCが多いって本当？

ビタミンCといえば果物というイメージがありますが、実はじゃがいもにも豊富に含まれています。通常、ビタミンCは加熱に弱いのですが、じゃがいも場合は主成分であるでんぷんがビタミンCを包み込んで守ってくれるため、煮たり焼いたりしても壊れにくいのが特徴です。