

8・9月は、子どもたちに人気の献立を取り入れることで、夏休み明けに登校するのが楽しみになるようにします。また、9月は北九州市減塩推進月間にちなんで、だしをきかせた和食の献立を通して減塩の工夫を知らせたり、月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたりします。



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
8/27	木	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チーズハンバーグ フライドポテト なつやさいスープ お楽しみ献立	パン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ハンバーグ クッキングチーズ じゃがいも あぶら ベーコン トマト(かん) にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ あかいんげんまめ	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ハンバーグチーズソース フライドポテト なつやさいスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー オレンジマーマレード(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) ミートムース コンソメソース マッシュポテト なつやさいスープ
8/28	金	やきにくどんぶり ぎゅうにゅう あいのしまさんわかめと とうふのスープ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ さとう あぶら とうふ ★わかめ しろねぎ	なんばん ぎゅうにゅう やきにくどんぶり あいのしまさんわかめと とうふのスープ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビーフムース オイスターあん あいのしまさんわかめととうふのスープ
8/31	月	831チキンライス ぎゅうにゅう ジャーマンサラダ ヨーグルト	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく にんじん トマト ピーマン トマト(かん) たまねぎ さとう あぶら ベーコン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ヨーグルト	なんばん ぎゅうにゅう 831チキンライス ジャーマンサラダ ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー 831チキンライス ジャーマンサラダ クリームヨーグルトバニラ
9/1	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ ポテトのチーズに ロールキャベツふうスープ	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ ベーコン クッキングチーズ じゃがいも マーガリン ミートボール にんじん トマト(かん) たまねぎ キャベツ	パン ぎゅうにゅう はちみつ ポテトのチーズに ロールキャベツふうスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ ミートムース ポテトソース ミネストローネ
2	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ いわしのうめに キャベツとにんじんの あかじそいため かぼちゃのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ いわしのうめに にんじん しそ キャベツ あぶら あぶらあげ みそ かぼちゃ ★こまつな たまねぎ	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ いわしのうめに キャベツとにんじんの あかじそいため かぼちゃのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー のりつくだに(押) いわしのムース ばいにくあん キャベツのいためもの かぼちゃのみそしる
3	木	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム レバーのオーロラソース じゃがいものソテー たまごとコーンのスープ	パン ☆ぎゅうにゅう いちじくジャム とりレバー にんじん さとう じゃがいも あぶら たまご ほうれんそう たまねぎ うらごしコーン きくらげ でんぷん	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム レバーのオーロラソース じゃがいものソテー たまごとコーンのスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー あんずジャム レバームース オーロラソース じゃがいものソテー たまごとコーンのスープ
4	金	キーマカレー ぎゅうにゅう タンドリーチキン キャベツのあまずいため 《アチャール》	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく だいず にんじん たまねぎ りんご ほしぶどう あかいんげんまめ じゃがいも こおぎこ あぶら マーガリン けいにく はっこうにゅう でんぷん キャベツ さとう	なんばん ぎゅうにゅう キーマカレー タンドリーチキナゲット キャベツのあまずいため 《アチャール》	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビーンズカレー キャベツのマリネ いとよりだい
7	月	ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム ちゅうかミートソースペンネ やさしいアーモンドいため	くろぎとうパン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム あいびきにく みそ にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが しろねぎ ペンネマカロニ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら しらすばし ★こまつな キャベツ ローストアーモンド	ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム ちゅうかミートソースツイスト やさしいアーモンドいため	ちいさいくろぎとうパンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー りんごジャム ちゅうかミートソースパスタ キャベツのアーモンドいため
8	火	ひじきのまぜごはん(ごまいり) ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース あつあげのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ベーコン しらすばし ひじき にんじん ★こまつな さとう ごま あぶら ししゃもフライ(こもち) タルタルソース あつあげ みそ たまねぎ キャベツ しろねぎ	なんばん ぎゅうにゅう ひじきのまぜごはん(ごまいり) ししゃもフライタルタルソース とうふのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ほたてのムース マヨネーズソース ひじきのいために とうふのみそしる
9	水	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム じゃがいものインドふう やさしいたっぷりとうにゅうスープ	パン ☆ぎゅうにゅう いちじくジャム あいびきにく にんじん しょうが たまねぎ グリンピース じゃがいも さとう あぶら みそ とうにゅう ★こまつな キャベツ	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム ミートボールのインドふう フライドポテト やさしいたっぷりとうにゅうスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いちじくジャム(押) あんずジャム(Ⅱ・Ⅰ) じゃがいものインドふう とうにゅうスープ

※【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
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー しろみぎかなのトマトたまつとろスープ フルーツあんぱんふうプリン	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にんじん ビーマン キャベツ きくらげ しろねぎ さとう てんぷん あぶら ごまあぶら ホキ たまご トマト たまねぎ フルーツあんぱんふうプリン	なんばん ぎゅうにゅう ホイコーロー しろみぎかなのトマトたまつとろスープ フルーツあんぱんふうプリン	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ホイコーロー トマトたまごのスープ パニラムース
11	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツとツナのいためもの おうとうコンポート	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご にんじん たまねぎ しろねぎ じゃがいも さんおんどう あぶら まぐろあぶらづけ キャベツ おうとうコンポート	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに キャベツとツナのいためもの おうとうコンポート	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー おやこに キャベツのいためもの おうとうコンポート
14	月	ちいさいパン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム のおがたやきスバ チキンナゲット きゅうりのあまからごまずいため	☆パン ☆ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム ぶたにく トマトピューレ パジル キャベツ たまねぎ スパゲッティ あぶら オリーブあぶら チキンナゲット にんじん ☆きゅうり さとう ごま	ちいさいパン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム のおがたやきスバ チキンナゲットコンソメソース きゅうりのあまからごまずいため	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー あんずジャム のおがたやきスバ きゅうりのごまずいため ほたてのクリームにこごり
15	火	ごはん ぎゅうにゅう なごやふうコロッケ キャベツソテー はちはいじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう みそ しろはなまめコロッケ さとう あぶら キャベツ とうふ あぶらあげ にんじん ★こまつな ほししいたけ さといも てんぷん	なんばん ぎゅうにゅう なごやふうコロッケ キャベツソテー はちはいじる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビーフムース なごやふうみそあん キャベツソテー はちはいじる
16	水	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ホキのラビゴットソースがけ まめとやさいのスープ	パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ さかなきりみ(ホキ) トマトピューレ トマト(かん) たまねぎ ☆きゅうり てんぷん さとう あぶら オリーブあぶら ペーコン にんじん キャベツ あかいんげんまめ じゃがいも	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ホキのラビゴットソースがけ まめとやさいのスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー チョコアンドホワイト しろみぎかなのムース ラビゴットソース まめとやさいのスープ
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ マーボーどうふ やさいのオイスターソースいため (アーモンドいり)	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ あいびきにく だいたず とうふ みそ しょうが しろねぎ さとう てんぷん あぶら ごまあぶら にんじん ★こまつな キャベツ ローストアーモンド	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ マーボーどうふ やさいのオイスターソースいため (アーモンドいり)	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー たいみそ(押) マーボーどうふ やさいのオイスターソースいため (アーモンドいり)
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに キャベツとにんじんのごまあえ とうがんとけいにくのすましじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さば しょうが さんおんどう にんじん キャベツ さとう ごま けいにく ほうれんそう とうがん てんぷん	なんばん ぎゅうにゅう さばのしょうがに キャベツとにんじんのごまあえ とうがんのすましじる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いわしのムース しょうがあん やさいのごまあえ とうがんのすましじる
24	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ひきにくとまめのトマトにこみ かぼちゃのチャウダー ぶどうゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう ミックスジャム あいびきにく にんじん トマトピューレ たまねぎ あかいんげんまめ さとう てんぷん あぶら あらびきウインナー とうにゅう だっしふんにゅう シュレットチーズ かぼちゃ ぶどうゼリー	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ミートボールとまめのトマトにこみ かぼちゃのチャウダー ぶどうゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ミックスジャム(押) あんずジャム(Ⅱ・Ⅰ) まめのトマトにこみ かぼちゃのチャウダー
25	金	さけのさんしよくごはん ぎゅうにゅう つきみじる おつきみゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご きぎみのり さとう ごま あぶら けいにく にんじん ★こまつな ☆しいたけ おわらふ さといも おつきみゼリー	たまごのなんばん ぎゅうにゅう さけのさんしよくごはん つきみじる おつきみゼリー	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー さけのムース べっこうあん つきみじる ビーチゼリー(ブロッカ)
28	月	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう キャロットラペ(アーモンドいり)	★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 あまなつかん(かん) さとう ローストアーモンド オリーブあぶら	なんばん ぎゅうにゅう ビーフカレーライス キャロットラペ(アーモンドいり)	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビーフカレー キャロットサラダ
29	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう いちごマーガリン やきビーフン たまごとチンゲンサイの いためもの	パン ☆ぎゅうにゅう いちごマーガリン ぶたにく てんぷら にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ きくらげ ビーフン あぶら たまご ☆チンゲンサイ てんぷん	ちいさいパン ぎゅうにゅう いちごマーガリン やきビーフン たまごとチンゲンサイのあんかけ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ やきビーフン チンゲンサイのスープ
30	水	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが なっとう(たれつき)〈かつおぶし〉 キャベツとにんじんのさっぱりいため	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん しょうが 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 なっとう かつおぶし キャベツ さとう	なんばん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが ひきわりなっとう(たれつき)〈かつおぶし〉 キャベツとにんじんのさっぱりいため	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー くろまめ にくとじゃがいものふくめに キャベツのさっぱりいため

				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	小倉総合 小倉総合 小倉総合 小倉総合 小倉総合 小倉総合 小倉総合	普通食	小学部	527 (520)	19.8 (16.9~26.3)	18.3 (11.6~17.3)	327 (280)	71 (40)	2.2 (2.4)	205 (160)	0.37 (0.30)	0.48 (0.30)	27 (20)	4.3 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
			中学部	662 (660)	24.7 (21.5~33.0)	22.4 (14.7~22.0)	362 (360)	92 (96)	2.9 (3.6)	300 (240)	0.49 (0.40)	0.56 (0.50)	37 (28)	6.2 (5.6以上)	2.2 (2.0未満)
			高等部	662 (660)	24.7 (21.5~33.0)	22.4 (14.7~22.0)	362 (360)	92 (104)	2.9 (3.2)	300 (250)	0.49 (0.40)	0.56 (0.50)	37 (28)	6.2 (6.0以上)	2.2 (2.0未満)
	小倉総合 小倉総合 小倉総合 小倉総合 小倉総合 小倉総合 小倉総合	押しつぶし食	小学部	348 (350)	16.3 (15.8)	16.3 (15.5)	220 (—)	40 (—)	0.8 (—)	157 (—)	0.15 (—)	0.34 (—)	16 (—)	2.2 (—)	1.4 (—)
			中高等部	448 (450)	20.2 (20.3)	21.1 (20.0)	256 (—)	53 (—)	1.2 (—)	218 (—)	0.19 (—)	0.42 (—)	21 (—)	3.1 (—)	2.0 (—)
			嚥下食Ⅱ	352 (350)	16.6 (15.8)	17.3 (15.5)	275 (—)	43 (—)	1.3 (—)	169 (—)	0.21 (—)	0.42 (—)	21 (—)	2.2 (—)	1.3 (—)
			嚥下食Ⅰ	306 (300)	14.4 (13.5)	14.1 (13.3)	257 (—)	36 (—)	1.4 (—)	136 (—)	0.21 (—)	0.37 (—)	22 (—)	1.6 (—)	1.0 (—)

段階食のねらいと方法

北九州市の特別支援学校では、児童生徒にふさわしい食事を提供しています。
この取組は、全国に先駆けて平成15年度から本格的に始まりました。

段階食とは・・・

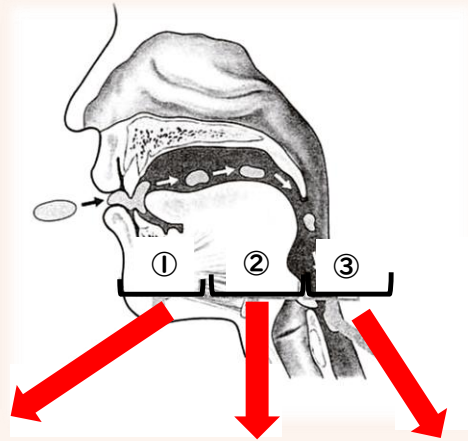
子どもたちが“口の中でできないこと”を調理の段階で手伝い、無理なく安全に食事を楽しむことができるための食事です。

うまく食べることができない子どもたちは、

- ① 噛む（食べ物を噛み取る・細かく砕く・すりつぶす）
- ② 小さな塊にする（口の中で丸める）
- ③ 飲み込む

①～③のいずれかが難しいようです。

右記のように、それぞれの状態に合わせた大きさや硬さにしています。



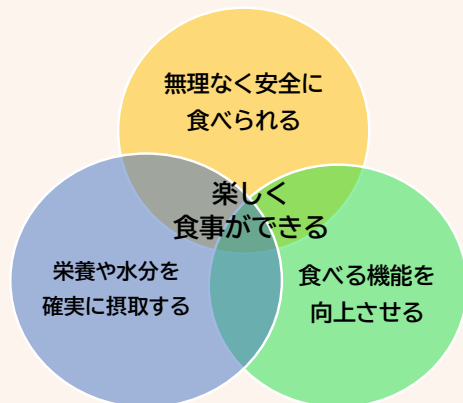
うまく噛めない
歯茎で噛める軟らかさにする。

かたまりにできない
舌でつぶせる軟らかさにする。

うまく飲み込めない
飲み込みやすい形状にする。

段階食のねらい

- * 無理なく安全に食事ができ、栄養や水分が十分に摂取できるので、健康を保つことができます。
- * 食べる機能に合った食形態なので、子どもたちの持っている機能や能力を引き出す格好の教材になります。
- * 摂食能力の発達を促すばかりではなく、身辺自立にもつながります。そして何よりも、おいしさを味わいながら“食事を楽しむ”ことができます。



なぜ刻み食は危険なのでしょうか？

これまでは小さくすれば食べられると考えられていましたが、小さく刻んだものは口の中でばらけてしまい、むせて食べにくいものです。むせることは誤嚥（ごえん）につながるため、とても危険です。

食べ物を飲み込みやすくするための一番のポイントは、刻まずに「軟らかく」調理することです。そして、ゼリー状やムース状の塊にし、水分には糸を引く程度のとろみをつけると食べやすくなります。