



2021年12月

特別支援学校給食献立表(中・高等部)

福岡市教育委員会

日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
1	水	ほうれんそう食パン	○		鶏肉のマリネ焼き ★具たくさん食べる 豆乳スープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、油揚げ、豆乳、麦みそ、米みそ	ほうれんそう食パン、でん粉、菜種油、砂糖、さつまいも、ごま油	たまねぎ、しょうが、だいこん、根深ねぎ、しめじ	730	40.0	27.9
2	木	麦ごはん	○		里芋のうま煮 ごま炒め みかん	牛乳、牛肉、ちくわ	精白米、白麦、さといも、菜種油、砂糖、白ごま	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、えだまめ、しょうが、キャベツ、もやし、ほうれんそう、みかん	661	24.1	15.2
3	金	ワンローフ型食パン	○	キャラメルスプレッド	じゃがベーコンのマヨネーズ焼き 野菜スープ	牛乳、ベーコン、鶏肉	ワンローフ型食パン、キャラメルスプレッド、じゃがいも、バター、マヨネーズ、菜種油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、かぼちゃ、キャベツ、セロリー、こまつな	717	27.2	25.3
6	月	麦ごはん	○	二杯酢	ショウロンポウ 麻婆豆腐	牛乳、ショウロンポウ(鶏肉、たまねぎ、キャベツ、春雨、しいたけ、でん粉、糖類、しょうが、小麦、植物油)、豆腐、豚肉、だいず、赤だしみそ	精白米、白麦、菜種油、砂糖、ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、青ねぎ、しょうが、にんにく	737	33.2	22.5
7	火	黒糖パン	○		パブリカ煮 ツナとコーンの和えもの ヨーグルト	牛乳、鶏肉、ツナ(まぐろ、だいたい)、ヨーグルト(乳製品、糖類、寒天)	黒糖パン、菜種油、砂糖	かぶ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、レモン果汁、キャベツ、コーン	673	34.2	19.3
8	水	麦ごはん(減量)	○		揚げ魚の梅ソースかけ みそちゃんぽん	牛乳、ホキ天ぷら(ホキ、小麦、でん粉、植物油、米粉)、豚肉、かまぼこ、麦みそ	精白米、白麦、菜種油、砂糖、中華めん、白ごま、ごま油	梅干し、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、青ねぎ	728	28.9	22.1
9	木	麦ごはん	○		ポークカレー 小松菜の炒め物 パイン&ピーチ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、チーズ、しらす干し	精白米、白麦、じゃがいも、菜種油、白ごま	にんじん、たまねぎ、にんにく、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、黄桃、パインアップル	757	25.7	17.5
10	金	麦ごはん	○	小呂島ぶりごまフレーク	オムレツ・しょうがあんかけ のっぺい汁	牛乳、オムレツ(鶏卵、糖類、だいず油)、鶏肉、油揚げ、ぶりごまフレーク(ぶり、糖類、しょうが、ごま)	精白米、白麦、砂糖、でん粉、さといも	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう	650	28.7	16.4
13	月	背割りミルクパン	○		ウインナーソーテー 冬野菜のポトフ ボイルキャベツ	牛乳、ウインナーソーセージ(豚肉、食用油脂、豚レバー、でん粉、糖類)、鶏肉	背割りミルクパン、砂糖、でん粉、じゃがいも、菜種油	ブロッコリー、にんじん、かぶ、はくさい、セロリー、キャベツ	765	35.4	34.2
14	火	麦ごはん	○	天つゆ	かき揚げ どさんこ汁	牛乳、むぎえび、鶏卵、豚肉、わかめ、麦みそ、米みそ	精白米、白麦、さつまいも、小麦粉、でん粉、菜種油、じゃがいも、バター	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、コーン、もやし、青ねぎ	677	23.9	17.5
15	水	ほうれんそう食パン	○		牛肉のマリネ焼き 白菜のクリーム煮	牛乳、牛肉、鶏肉、脱脂粉乳	ほうれんそう食パン、でん粉、菜種油、砂糖、マカロニ、バター、小麦粉	たまねぎ、しょうが、はくさい、にんじん、パセリ	768	33.7	31.3
16	木	ひじきご飯	○		いわしのしょうが煮 もずくスープ	牛乳、鶏肉、油揚げ、ひじき、いわしのしょうが煮(いわし、糖類、しょうが)、豆腐、もずく、かまぼこ	精白米、白麦、菜種油、砂糖	にんじん、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう	658	31.5	20.8
17	金	ぶどうパン	○		ポークビーンズ アーモンドドレッシングサラダ ココア	牛乳、豚肉、たいず	ぶどうパン、じゃがいも、菜種油、アーモンド、砂糖、ココア(糖類、ココア)	にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり	684	29.2	22.2

日 曜	献立名				おもな材料			栄養量		
	パン または ごはん	牛乳	その他	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
20 月	麦ごはん (ヒノヒカリ)	○	★姪浜 のりふりかけ	レバーとじゃがいもの揚げ煮 春 雨 ス ー プ	牛乳、 姪浜のりふりかけ、 鶏レバー(鶏レバー、 でん粉、糖類、 にんにく、しょうが)、豚肉	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、緑豆春雨、 ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、たけのこ、 ごまつな	674	25.1	17.0
21 火	麦ごはん (ヒノヒカリ)	○		さばのゆず風味 かぼちゃの煮物	牛乳、さば、鶏肉	精白米、白麦、砂糖、 菜種油	ゆず果汁、かぼちゃ、 こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん	763	31.1	25.5
22 水	ミルク グレースント ロールパン	○		ローストチキン・ デミグラスソースかけ ミネストラスープ ★あまおうケーキ	牛乳、鶏肉、ベーコン	ミルクグレースントロールパン、 でん粉、バター、砂糖、 じゃがいも、菜種油、 あまおうケーキ(植物油、 脱脂濃縮練乳、乳糖、 鶏卵、糖類、小麦、いちご、 ショートニング)	にんじん、キャベツ、 トマト、パセリ	738	40.3	25.7
* 材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。					12月分平均栄養量			711	30.8	22.5

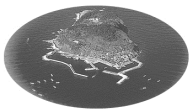
★マークは今月の新献立です。

* 食物アレルギー、糖尿病などの食事のコントロールを必要とするお子様については、献立表の食材料、栄養量を参考にしてください。

* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」を別途作成しています。ご利用の方は学校にお申し出ください。

12月に登場する「福岡市内産の食材」を紹介します！

12月10日(金) 小呂島産ぶりごまフレーク



福岡市にある小呂島でとれた新鮮なぶりを使っています。

島の漁師さんがとり、島のお母さんたちが島の工場で作った、島の方々の思いが詰まったフレークです。

旬は、12月～2月頃です。



12月22日(水) あまおうケーキ

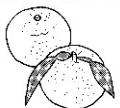


あまおうは、福岡県だけでつくることがゆるされている種類です。

あまい・まるい・おおきい・うまいの頭文字をとって、

「あまおう」と名付けられました。

旬は、12月～4月頃です。



～ 「冬至(とうじ)」 ～

12月22日は「冬至」です。

冬至とは、一年の間で昼が最も短く夜が最も長くなる日のことで、

かぼちゃを食べたりからだを温めるため、ゆず湯に入ったりする風習があります。

この風習は、風邪をひかずに元気に過ごすためだと言われています。今月は冬至に

ちなみ、21日に「さばのゆず風味」、「かぼちゃの煮物」が出ます。味わって

食べましょう。



公益財団法人

福岡市 学校給食公社

ホームページがリニューアルしました！

福岡市立小・中・特別支援学校の学校給食食材調達を行っている、福岡市学校給食公社のホームページでは、毎日全ての給食献立の写真を掲載しています。その他、学校給食レシピ集や給食ができるまで、地産地消の取組など、給食に関する様々なコンテンツを取り揃えておりますので、ぜひご活用ください。

ホームページは
こちら





2021年12月

特別支援学校給食献立表(小学部)

福岡市教育委員会

日 曜	献立名				おもな材料			栄 養 量		
	パン または ごはん	牛 乳	そ え も の	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
1 水	ほうれんそう 食パン	○		鶏肉のマリネ焼き ★具たくさん食べる 豆乳スープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 油揚げ、豆乳、 麦みそ、米みそ	ほうれんそう食パン、 でん粉、菜種油、 砂糖、さつまいも、 ごま油	たまねぎ、しょうが、 だいこん、根深ねぎ、 しめじ	595	30.4	23.7
2 木	麦ごはん	○		里芋のうま煮 ごま炒め みかん	牛乳、牛肉、ちくわ	精白米、白麦、 さといも、菜種油、 砂糖、白ごま	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 しょうが、キャベツ、 もやし、ほうれんそう、 みかん	525	19.8	13.5
3 金	ワンローフ型 食パン	○	キャラメル スプレッド	じゃがベーコンの マヨネーズ焼き 野菜スープ	牛乳、ベーコン、鶏肉	ワンローフ型食パン、 キャラメルスプレッド、 じゃがいも、バター、 マヨネーズ、菜種油	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ、 かぼちゃ、キャベツ、 セロリー、こまつな	556	21.2	20.4
6 月	麦ごはん	○	二杯酢	ショウロンポウ 麻婆豆腐	牛乳、ショウロンポウ (鶏肉、たまねぎ、キャベツ、 春雨、しいたけ、でん粉、 糖類、しょうが、小麦、 植物油)、豆腐、豚肉、 だいず、赤だしみそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、青ねぎ、 しょうが、にんにく	561	25.8	18.5
7 火	黒糖パン	○		パブリカ煮 ツナとコーンの和えもの ヨーグルト	牛乳、鶏肉、ツナ (まぐろ、だいたい油)、 ヨーグルト(乳製品、 糖類、寒天)	黒糖パン、菜種油、 砂糖	かぶ、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 レモン果汁、キャベツ、 コーン	538	27.0	16.2
8 水	麦ごはん (減量)	○		揚げ魚の梅ソースかけ みそちゃんぽん	牛乳、ホキ天ぷら (ホキ、小麦、でん粉、 植物油、米粉)、 豚肉、かまぼこ、 麦みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 中華めん、白ごま、 ごま油	梅干し、にんじん、 たまねぎ、はくさい、 もやし、青ねぎ	616	25.2	20.8
9 木	麦ごはん	○		ポークカレー 小松菜の炒め物 パイン & ビーチ	牛乳、豚肉、 脱脂粉乳、チーズ、 しらす干し	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 白ごま	にんじん、たまねぎ、 にんにく、こまつな、 キャベツ、もやし、 コーン、黄桃、 パインアップル	592	20.9	14.9
10 金	麦ごはん	○	小呂島 ぶりごま フレーク	オムレツ・しょうがあんかけ のっぺい汁	牛乳、オムレツ(鶏卵、 糖類、だいず油)、 鶏肉、油揚げ、 ぶりごまフレーク(ぶり、 糖類、しょうが、ごま)	精白米、白麦、砂糖、 でん粉、さといも	しょうが、にんじん、 だいこん、ごぼう、 ほうれんそう	528	24.7	15.8
13 月	背割り ミルクパン	○		ウインナーソーテー 冬野菜のポトフ ボイルキャベツ	牛乳、 ウインナーソーセージ (豚肉、食用油脂、 豚レバー、でん粉、 糖類)、鶏肉	背割りミルクパン、 砂糖、でん粉、 じゃがいも、菜種油	ブロッコリー、 にんじん、かぶ、 はくさい、セロリー、 キャベツ	568	26.9	25.5
14 火	麦ごはん	○	天つゆ	かき揚げ どさんこ汁	牛乳、むぎえび、 鶏卵、豚肉、わかめ、 麦みそ、米みそ	精白米、白麦、 さつまいも、小麦粉、 でん粉、菜種油、 じゃがいも、バター	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、コーン、 もやし、青ねぎ	531	19.6	15.0
15 水	ほうれんそう 食パン	○		牛肉のマリネ焼き 白菜のクリーム煮	牛乳、牛肉、鶏肉、 脱脂粉乳	ほうれんそう食パン、 でん粉、菜種油、 砂糖、マカロニ、 バター、小麦粉	たまねぎ、しょうが、 はくさい、にんじん、 パセリ	624	27.1	25.9
16 木	ひじきご飯	○		いわしのしょうが煮 もずくスープ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ひじき、 いわしのしょうが煮 (いわし、糖類、しょうが)、 豆腐、もずく、かまぼこ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、ごぼう、 干しいたけ、 ほうれんそう	556	27.3	18.9
17 金	ぶどうパン	○		ポークビーンズ アーモンドドレッシングサラダ ココア	牛乳、豚肉、だいず	ぶどうパン、じゃがいも、 菜種油、アーモンド、 砂糖、ココア (糖類、ココア)	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、きゅうり	566	23.8	18.8

日 曜	献立名				おもな材料			栄養量		
	パン または ごはん	牛乳	そえもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
20 月	麦ごはん (ヒノヒカリ)	○	★姪浜 のりふりかけ	レバーとじゃがいもの揚げ煮 春 雨 ス ー プ	牛乳、 姪浜のりふりかけ、 鶏レバー(鶏レバー、 でん粉、糖類、 にんにく、しょうが)、豚肉	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、緑豆春雨、 ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、たけのこ、 ごまつな	520	20.5	14.7
21 火	麦ごはん (ヒノヒカリ)	○		さばのゆず風味 かぼちゃの煮物	牛乳、さば、鶏肉	精白米、白麦、砂糖、 菜種油	ゆず果汁、かぼちゃ、 こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん	614	25.7	22.5
22 水	ミルク クレーン ロールパン	○		ローストチキン・ デミグラスソースかけ ミネストラスープ ★あまおうケーキ	牛乳、鶏肉、ベーコン	ミルククレーンロールパン、 でん粉、バター、砂糖、 じゃがいも、菜種油、 あまおうケーキ(植物油、 脱脂濃縮練乳、乳糖、 鶏卵、糖類、小麦、いちご、 ショートニング)	にんじん、キャベツ、 トマト、パセリ	630	31.1	23.1
* 材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。					12月分平均栄養量			570	24.8	19.3

★マークは今月の新献立です。

* 食物アレルギー、糖尿病などの食事のコントロールを必要とするお子様については、献立表の食材料、栄養量を参考にしてください。

* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」を別途作成しています。ご利用の方は学校にお申し出ください。

12月に登場する「福岡市内産の食材」を紹介します！

12月10日(金) 小呂島産ぶりごまフレーク



福岡市にある小呂島でとれた新鮮なぶりを使っています。

島の漁師さんがとり、島のお母さんたちが島の工場で作った、島の方々の思いが詰まったフレークです。

旬は、12月～2月頃です。



12月22日(水) あまおうケーキ

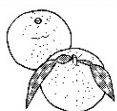


あまおうは、福岡県だけでつくることがゆるされている種類です。

あまい・まるい・おおきい・うまいの頭文字をとって、

「あまおう」と名付けられました。

旬は、12月～4月頃です。



～ 「冬至(とうじ)」 ～

12月22日は「冬至」です。

冬至とは、一年の間で昼が最も短く夜が最も長くなる日のことで、

かぼちゃを食べたりからだを温めるため、ゆず湯に入ったりする風習があります。

この風習は、風邪をひかずに元気に過ごすためだと言われています。今月は冬至に

ちなみ、21日に「さばのゆず風味」、「かぼちゃの煮物」が出ます。味わって

食べましょう。



公益財団法人

福岡市学校給食公社

ホームページがリニューアルしました！

福岡市立小・中・特別支援学校の学校給食食材調達を行っている、福岡市学校給食公社のホームページでは、毎日全ての給食献立の写真を掲載しています。その他、学校給食レシピ集や給食ができるまで、地産地消の取組など、給食に関する様々なコンテンツを取り揃えておりますので、ぜひご活用ください。

ホームページは
こちら
↓

