






目標

よくかんでたべよう

福井県立福井南特別支援学校

うら面は使用食品一覧表です

今月も、目標に合わせてかみごたえのある「かみかみメニュー」に★印をつけました。よくかんで食べましょう。

<div><h3>げつようび</h3><p>～夏の食事について考えよう！～</p><p>もうすぐ夏休みです。夏の食事で気をつけたいことは、 ①食中毒予防 ②夏休みの食生活 ③上手な水分のとり方です。</p><p>①食中毒予防：石けんできれいに手を洗いましょう。 ②夏休みの食生活：1日3食きちんと食べましょう。朝ご飯もよくかんで食べましょう。 ③上手な水分のとり方：こまめに水分、お茶を飲みましょう。甘いジュースは飲みすぎに注意！</p></div>		<div><h3>かようび</h3><p>2日は、半夏生です。むかし、大野のお殿様が暑い日にもがんばって農作業ができるように「丸焼き鯖」をその土地の人に配ったことが、「半夏生」の丸焼き鯖の始まりだそうです。給食はアイアンメニューで、鯖のセサミソースになります。</p></div>		<div><h3>すいようび</h3></div>		<div><h3>もくようび</h3><p>ここからこんだて9日の献立でカルシウムの多い食品は、みそ汁の「厚揚げ」「みそ」と、おひたしの「ほうれん草」「切り干し大根」と、納豆と、牛乳です。 よくかんで食べて、歯と歯ぐきを強くしよう！</p></div>		<div><h3>きんようび</h3><p>19日に使う福井県産の食材は、恵み汁の「打ち豆」「薄揚げ」「じゃがいも」「ねぎ」「ひらたけ」「わかめ」「みそ」と、サゴシのフライの「サゴシ」「梅肉」です。 じゃがいもは、高等部さんからのプレゼントです。お楽しみに！</p></div>																																																													
<div><h4>2 《アイアンメニュー》</h4><table><tr><td>・ごはん</td><td>エネルギー(小) 556</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 899</td></tr><tr><td>・うちまめのスープ</td><td>たんぱく質(高) 31.7</td></tr><tr><td>★さばのセサミソース</td><td>脂質(高) 27.4</td></tr><tr><td>・ブロッコリーサラダ</td><td>食塩相当量(高) 2.4</td></tr><tr><td>・しそひじき</td><td>エネルギー(中) 708</td></tr></table></div>		・ごはん	エネルギー(小) 556	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 899	・うちまめのスープ	たんぱく質(高) 31.7	★さばのセサミソース	脂質(高) 27.4	・ブロッコリーサラダ	食塩相当量(高) 2.4	・しそひじき	エネルギー(中) 708	<div><h4>3</h4><table><tr><td>・ぶどうパン</td><td>エネルギー(小) 497</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 791</td></tr><tr><td>・たまごスープ</td><td>たんぱく質(高) 33.4</td></tr><tr><td>★チキンとポテトのコンソメ</td><td>脂質(高) 18.9</td></tr><tr><td>・オレンジ</td><td>食塩相当量(高) 3.2</td></tr><tr><td>・ミルメーク</td><td>エネルギー(中) 627</td></tr></table></div>		・ぶどうパン	エネルギー(小) 497	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 791	・たまごスープ	たんぱく質(高) 33.4	★チキンとポテトのコンソメ	脂質(高) 18.9	・オレンジ	食塩相当量(高) 3.2	・ミルメーク	エネルギー(中) 627	<div><h4>4</h4><table><tr><td>・しおやきそば</td><td>エネルギー(小) 480</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 760</td></tr><tr><td>・はるまき</td><td>たんぱく質(高) 28.6</td></tr><tr><td>★ごぼうサラダ</td><td>脂質(高) 25.7</td></tr><tr><td>・ヤクルト</td><td>食塩相当量(高) 3.4</td></tr><tr><td></td><td>エネルギー(中) 604</td></tr></table></div>		・しおやきそば	エネルギー(小) 480	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 760	・はるまき	たんぱく質(高) 28.6	★ごぼうサラダ	脂質(高) 25.7	・ヤクルト	食塩相当量(高) 3.4		エネルギー(中) 604	<div><h4>5</h4><table><tr><td>・ごはん</td><td>エネルギー(小) 518</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 829</td></tr><tr><td>・マーボーなす</td><td>たんぱく質(高) 27.2</td></tr><tr><td>★リャンバンサンサー</td><td>脂質(高) 24.0</td></tr><tr><td>・ふりかけ</td><td>食塩相当量(高) 2.6</td></tr><tr><td></td><td>エネルギー(中) 656</td></tr></table></div>		・ごはん	エネルギー(小) 518	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 829	・マーボーなす	たんぱく質(高) 27.2	★リャンバンサンサー	脂質(高) 24.0	・ふりかけ	食塩相当量(高) 2.6		エネルギー(中) 656	<div><h4>6 《たなばたメニュー》</h4><table><tr><td>・えだまめゆかりごはん</td><td>エネルギー(小) 500</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 796</td></tr><tr><td>・たなばたそうめんじる</td><td>たんぱく質(高) 31.5</td></tr><tr><td>・きすのてんぷら</td><td>脂質(高) 19.2</td></tr><tr><td>★やさいのいそかあえ</td><td>食塩相当量(高) 3.4</td></tr><tr><td>・たなばたゼリー</td><td>エネルギー(中) 631</td></tr></table></div>		・えだまめゆかりごはん	エネルギー(小) 500	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 796	・たなばたそうめんじる	たんぱく質(高) 31.5	・きすのてんぷら	脂質(高) 19.2	★やさいのいそかあえ	食塩相当量(高) 3.4	・たなばたゼリー	エネルギー(中) 631
・ごはん	エネルギー(小) 556																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 899																																																																				
・うちまめのスープ	たんぱく質(高) 31.7																																																																				
★さばのセサミソース	脂質(高) 27.4																																																																				
・ブロッコリーサラダ	食塩相当量(高) 2.4																																																																				
・しそひじき	エネルギー(中) 708																																																																				
・ぶどうパン	エネルギー(小) 497																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 791																																																																				
・たまごスープ	たんぱく質(高) 33.4																																																																				
★チキンとポテトのコンソメ	脂質(高) 18.9																																																																				
・オレンジ	食塩相当量(高) 3.2																																																																				
・ミルメーク	エネルギー(中) 627																																																																				
・しおやきそば	エネルギー(小) 480																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 760																																																																				
・はるまき	たんぱく質(高) 28.6																																																																				
★ごぼうサラダ	脂質(高) 25.7																																																																				
・ヤクルト	食塩相当量(高) 3.4																																																																				
	エネルギー(中) 604																																																																				
・ごはん	エネルギー(小) 518																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 829																																																																				
・マーボーなす	たんぱく質(高) 27.2																																																																				
★リャンバンサンサー	脂質(高) 24.0																																																																				
・ふりかけ	食塩相当量(高) 2.6																																																																				
	エネルギー(中) 656																																																																				
・えだまめゆかりごはん	エネルギー(小) 500																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 796																																																																				
・たなばたそうめんじる	たんぱく質(高) 31.5																																																																				
・きすのてんぷら	脂質(高) 19.2																																																																				
★やさいのいそかあえ	食塩相当量(高) 3.4																																																																				
・たなばたゼリー	エネルギー(中) 631																																																																				
<div><h4>9 《歯ッピーメニュー》</h4><table><tr><td>・ごはん</td><td>エネルギー(小) 525</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 842</td></tr><tr><td>・たまねぎのみそしる</td><td>たんぱく質(高) 36.2</td></tr><tr><td>★とりのカレーふうみあげ</td><td>脂質(高) 22.7</td></tr><tr><td>★かみかみおひたし</td><td>食塩相当量(高) 2.6</td></tr><tr><td>・なっとう</td><td>エネルギー(中) 666</td></tr></table></div>		・ごはん	エネルギー(小) 525	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 842	・たまねぎのみそしる	たんぱく質(高) 36.2	★とりのカレーふうみあげ	脂質(高) 22.7	★かみかみおひたし	食塩相当量(高) 2.6	・なっとう	エネルギー(中) 666	<div><h4>10</h4><table><tr><td>・コッペパン</td><td>エネルギー(小) 500</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 796</td></tr><tr><td>・いちごジャム</td><td>たんぱく質(高) 34.1</td></tr><tr><td>・だいずとやさいのスープ</td><td>脂質(高) 22.8</td></tr><tr><td>★ピーフンいため</td><td>食塩相当量(高) 3.3</td></tr><tr><td>・バナナ</td><td>エネルギー(中) 631</td></tr></table></div>		・コッペパン	エネルギー(小) 500	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 796	・いちごジャム	たんぱく質(高) 34.1	・だいずとやさいのスープ	脂質(高) 22.8	★ピーフンいため	食塩相当量(高) 3.3	・バナナ	エネルギー(中) 631	<div><h4>11</h4><table><tr><td>・スパゲティミートソース</td><td>エネルギー(小) 528</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 847</td></tr><tr><td>★とびうおのフライ</td><td>たんぱく質(高) 33.2</td></tr><tr><td>・わかめサラダ</td><td>脂質(高) 21.8</td></tr><tr><td>・ヨーグルト</td><td>食塩相当量(高) 3.2</td></tr><tr><td></td><td>エネルギー(中) 669</td></tr></table></div>		・スパゲティミートソース	エネルギー(小) 528	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 847	★とびうおのフライ	たんぱく質(高) 33.2	・わかめサラダ	脂質(高) 21.8	・ヨーグルト	食塩相当量(高) 3.2		エネルギー(中) 669	<div><h4>12</h4><table><tr><td>・ごはん</td><td>エネルギー(小) 469</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 740</td></tr><tr><td>★ぶたやさいのみそふうみ</td><td>たんぱく質(高) 32.3</td></tr><tr><td>・きゅうりとたまごのすのもの</td><td>脂質(高) 15.1</td></tr><tr><td>・ミニトマト</td><td>食塩相当量(高) 2.8</td></tr><tr><td>★こうなごのつくだに</td><td>エネルギー(中) 589</td></tr></table></div>		・ごはん	エネルギー(小) 469	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 740	★ぶたやさいのみそふうみ	たんぱく質(高) 32.3	・きゅうりとたまごのすのもの	脂質(高) 15.1	・ミニトマト	食塩相当量(高) 2.8	★こうなごのつくだに	エネルギー(中) 589	<div><h4>13 《ふくい いいね！給食》</h4><table><tr><td>・ふくいさんのビーフカレーライス</td><td>エネルギー(小) 548</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 883</td></tr><tr><td>★こしのルビードレッシング</td><td>たんぱく質(高) 28.2</td></tr><tr><td>サラダ</td><td>脂質(高) 24.5</td></tr><tr><td>★はならっきょ・メロン</td><td>食塩相当量(高) 3.2</td></tr><tr><td></td><td>エネルギー(中) 696</td></tr></table></div>		・ふくいさんのビーフカレーライス	エネルギー(小) 548	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 883	★こしのルビードレッシング	たんぱく質(高) 28.2	サラダ	脂質(高) 24.5	★はならっきょ・メロン	食塩相当量(高) 3.2		エネルギー(中) 696
・ごはん	エネルギー(小) 525																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 842																																																																				
・たまねぎのみそしる	たんぱく質(高) 36.2																																																																				
★とりのカレーふうみあげ	脂質(高) 22.7																																																																				
★かみかみおひたし	食塩相当量(高) 2.6																																																																				
・なっとう	エネルギー(中) 666																																																																				
・コッペパン	エネルギー(小) 500																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 796																																																																				
・いちごジャム	たんぱく質(高) 34.1																																																																				
・だいずとやさいのスープ	脂質(高) 22.8																																																																				
★ピーフンいため	食塩相当量(高) 3.3																																																																				
・バナナ	エネルギー(中) 631																																																																				
・スパゲティミートソース	エネルギー(小) 528																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 847																																																																				
★とびうおのフライ	たんぱく質(高) 33.2																																																																				
・わかめサラダ	脂質(高) 21.8																																																																				
・ヨーグルト	食塩相当量(高) 3.2																																																																				
	エネルギー(中) 669																																																																				
・ごはん	エネルギー(小) 469																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 740																																																																				
★ぶたやさいのみそふうみ	たんぱく質(高) 32.3																																																																				
・きゅうりとたまごのすのもの	脂質(高) 15.1																																																																				
・ミニトマト	食塩相当量(高) 2.8																																																																				
★こうなごのつくだに	エネルギー(中) 589																																																																				
・ふくいさんのビーフカレーライス	エネルギー(小) 548																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 883																																																																				
★こしのルビードレッシング	たんぱく質(高) 28.2																																																																				
サラダ	脂質(高) 24.5																																																																				
★はならっきょ・メロン	食塩相当量(高) 3.2																																																																				
	エネルギー(中) 696																																																																				
<div><h4>～いつもありがとう～</h4><p>6月から、高等部で収穫された玉ねぎを給食で、使っています。とってもきれいな玉ねぎです。調理員さんも使いやすいと、喜んでます♪ 7月は、玉ねぎとじゃがいもを使います！お楽しみに♪</p></div>		<div><h4>17</h4><table><tr><td>・ごはん</td><td>エネルギー(小) 525</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 842</td></tr><tr><td>・かきたまじる</td><td>たんぱく質(高) 36.3</td></tr><tr><td>・さばのしおやきとだいこんおろし</td><td>脂質(高) 24.7</td></tr><tr><td>★きざみこんぶのもの</td><td>食塩相当量(高) 2.7</td></tr><tr><td>・あじつけのり</td><td>エネルギー(中) 666</td></tr></table></div>		・ごはん	エネルギー(小) 525	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 842	・かきたまじる	たんぱく質(高) 36.3	・さばのしおやきとだいこんおろし	脂質(高) 24.7	★きざみこんぶのもの	食塩相当量(高) 2.7	・あじつけのり	エネルギー(中) 666	<div><h4>18</h4><table><tr><td>★ひやしうどん</td><td>エネルギー(小) 476</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 753</td></tr><tr><td>★あげぎょうざ</td><td>たんぱく質(高) 29.0</td></tr><tr><td>★ささみとやさいのごまあえ</td><td>脂質(高) 27.9</td></tr><tr><td></td><td>食塩相当量(高) 4.6</td></tr><tr><td>・かんじゅくうめゼリー</td><td>エネルギー(中) 599</td></tr></table></div>		★ひやしうどん	エネルギー(小) 476	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 753	★あげぎょうざ	たんぱく質(高) 29.0	★ささみとやさいのごまあえ	脂質(高) 27.9		食塩相当量(高) 4.6	・かんじゅくうめゼリー	エネルギー(中) 599	<div><h4>19 《ふるさと福井メニュー》</h4><table><tr><td>・ごはん・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(小) 533</td></tr><tr><td>・ふくいのみぐみじる</td><td>エネルギー(高) 856</td></tr><tr><td>★サゴシのフライ</td><td>たんぱく質(高) 31.5</td></tr><tr><td>うめマヨソースかけ</td><td>脂質(高) 25.8</td></tr><tr><td>・いりどりやさいのおひたし</td><td>食塩相当量(高) 3.3</td></tr><tr><td>・ふりかけ</td><td>エネルギー(中) 676</td></tr></table></div>		・ごはん・ぎゅうにゅう	エネルギー(小) 533	・ふくいのみぐみじる	エネルギー(高) 856	★サゴシのフライ	たんぱく質(高) 31.5	うめマヨソースかけ	脂質(高) 25.8	・いりどりやさいのおひたし	食塩相当量(高) 3.3	・ふりかけ	エネルギー(中) 676	<div><h4>20</h4><table><tr><td>★ロコモコ</td><td>エネルギー(小) 545</td></tr><tr><td>・ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高) 878</td></tr><tr><td>・やさいスープ</td><td>たんぱく質(高) 30.3</td></tr><tr><td>・オレンジ</td><td>脂質(高) 20.6</td></tr><tr><td></td><td>食塩相当量(高) 2.9</td></tr><tr><td></td><td>エネルギー(中) 693</td></tr></table></div>		★ロコモコ	エネルギー(小) 545	・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 878	・やさいスープ	たんぱく質(高) 30.3	・オレンジ	脂質(高) 20.6		食塩相当量(高) 2.9		エネルギー(中) 693												
・ごはん	エネルギー(小) 525																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 842																																																																				
・かきたまじる	たんぱく質(高) 36.3																																																																				
・さばのしおやきとだいこんおろし	脂質(高) 24.7																																																																				
★きざみこんぶのもの	食塩相当量(高) 2.7																																																																				
・あじつけのり	エネルギー(中) 666																																																																				
★ひやしうどん	エネルギー(小) 476																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 753																																																																				
★あげぎょうざ	たんぱく質(高) 29.0																																																																				
★ささみとやさいのごまあえ	脂質(高) 27.9																																																																				
	食塩相当量(高) 4.6																																																																				
・かんじゅくうめゼリー	エネルギー(中) 599																																																																				
・ごはん・ぎゅうにゅう	エネルギー(小) 533																																																																				
・ふくいのみぐみじる	エネルギー(高) 856																																																																				
★サゴシのフライ	たんぱく質(高) 31.5																																																																				
うめマヨソースかけ	脂質(高) 25.8																																																																				
・いりどりやさいのおひたし	食塩相当量(高) 3.3																																																																				
・ふりかけ	エネルギー(中) 676																																																																				
★ロコモコ	エネルギー(小) 545																																																																				
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 878																																																																				
・やさいスープ	たんぱく質(高) 30.3																																																																				
・オレンジ	脂質(高) 20.6																																																																				
	食塩相当量(高) 2.9																																																																				
	エネルギー(中) 693																																																																				

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。



4月の給食献立表で予告していた「ふくい いいね！給食」は、7月13日(金)に決定しました！今年度は、「ふくいの地場産 学校給食 推進事業」として、福井県から給食費の助成があり、年に3回実施します。南っ子の人気メニュー「カレーライス」を、おいしい福井県産を使って愛情をこめて作ります。もちろん、高等部じまんの地場産、じゃがいもと玉ねぎも使います。よくかんで、味わって食べましょう♪

日本で初めて「食育」という言葉を使って食の大切さを教えたのは、石塚 左玄 先生です。石塚 左玄 先生は、1851年に福井市に生まれました。左玄 先生の6つの訓えの中には、「地域でとれる農産物や 海産物を食べよう」という訓えがあります。これは、住んでいる地域の旬の食べ物を食べることが最も自然で心身にやさしく、また新鮮で栄養価が高く、より健康的になると教えているのです。だから、高等部の野菜は、じまんの 給食 食材 です！

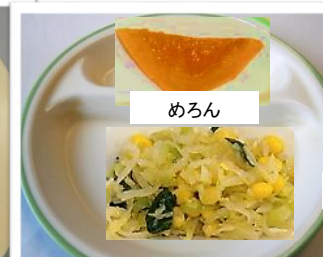
7月の給食掲示は、ふくい いいね！給食を紹介し、7月13日の給食を食べ、ぜひ、食育チャレンジをしましょう！食育チャレンジを栄養教諭の増田まで持ってくると、小学部の駒野先生イラスト「いいね！シール」をプレゼントします。

メニュー



★はならっきょ

ふくいさんの ビーフ カレーライス



めろん

★こしのるびー どれっしんぐ さらだ



ぎゅうにゅう