



# 7がつのきゅうしょく

## 目標 よくかんでたべよう

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。

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

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<b>~夏の食事について考えよう!~</b> 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。	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。	ふつかは半夏生です。むかし、大野のお殿様が 暑い日にもがんばって農業ができるように「丸 烤鯛」をその土地の人に配ったことが、「半夏 生の丸烤鯛」の始まりだそうです。給食はアイ アンメニューで、鯛のセサミソースになります。	ここのかこんだてでカルシウムの多い食品は、 9日の献立で「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。 よくかんで食べて、歯と歯ぐきを強くしよう！	にちつかふくいんさんしきいは、 めぐじるうまめうすあ恵み汁の「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！
<b>2 &lt;アイアンメニュー&gt;</b> ●ごはん ●ぎゅうにゅう ●うちまめのスープ <b>★さばのセサミソース</b> ●プロッコリーサラダ ●しそひじき	●ぶどうパン ●ぎゅうにゅう ●たまごスープ <b>★チキンとポテトのコンソメ</b> ●オレンジ ●ミルメーク	●しおやきそば ●ぎゅうにゅう ●はるまさ <b>★ごぼうサラダ</b> ●ヤクルト	●ごはん ●ぎゅうにゅう ●マー婆ーなす <b>★リヤンパンサンスー</b> ●ふりかけ	●えたまめゆかりごはん ●ぎゅうにゅう ●たなばたそうめんじる <b>★やすのてんぶら</b> ●たなばたゼリー
<b>9 &lt;歯ッピーメニュー&gt;</b> ●ごはん ●ぎゅうにゅう ●たまねぎのみそじる <b>★とりのカレーふうみあげ</b> <b>★かみかみおひたし</b> ●なっとう	●コッペパン ●ぎゅうにゅう ●いちごジャム <b>★ピーフンいため</b> ●バナナ	●スパゲティミートソース ●ぎゅうにゅう ●たまねぎのフライ ●わかめサラダ ●ヨーグルト	●ごはん ●ぎゅうにゅう ●たんぱく質(高) ●きゅうりとたまごのすのもの ●ミニトマト ●こうなごのつくだに	●ふくいさんの ピーフカレーライス ●ぎゅうにゅう ●たなばたそうめんじる ●こしのルビードレッシング ●はならっきょ・メロン
<b>~いつもありがとうございます~</b> 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、 誉めています♪ 7月は、玉ねぎとじゃがいもを 使います！お楽しみに♪	●ごはん ●ぎゅうにゅう ●かきたまじる ●さばのしおやきとたいこんおろし <b>★きざみこんぶのにもの</b> ●あじつけのり	●ひやしうどん ●ぎゅうにゅう ●あげぎょうざ <b>★ささみとやさいの</b> ●ごまあえ ●かんじゅくうめゼリー	●ごはん ●ぎゅうにゅう ●ふくいのめぐみじる <b>★サゴシのフライ</b> ●うめマヨソースかけ ●いろどりやさいのおひたし ●ふりかけ	●ロコモコ ●ぎゅうにゅう ●やさいスープ ●オレンジ
<b>17</b> ●ごはん ●ぎゅうにゅう ●かきたまじる ●さばのしおやきとたいこんおろし <b>★きざみこんぶのにもの</b> ●あじつけのり	<b>10</b> ●コッペパン ●ぎゅうにゅう ●いちごジャム <b>★ピーフンいため</b> ●バナナ	<b>11</b> ●スパゲティミートソース ●ぎゅうにゅう ●たまねぎのフライ ●わかめサラダ ●ヨーグルト	<b>12</b> ●ごはん ●ぎゅうにゅう ●たんぱく質(高) ●きゅうりとたまごのすのもの ●ミニトマト ●こうなごのつくだに	<b>13 &lt;ふくいいいね！給食&gt;</b> ●ふくいさんの ピーフカレーライス ●ぎゅうにゅう ●たなばたそうめんじる ●こしのルビードレッシング ●はならっきょ・メロン
<b>18</b> ●ごはん ●ぎゅうにゅう ●あげぎょうざ <b>★ささみとやさいの</b> ●ごまあえ ●かんじゅくうめゼリー	<b>19 &lt;ふるさと福井メニュー&gt;</b> ●ごはん ●ぎゅうにゅう ●ふくいのめぐみじる <b>★サゴシのフライ</b> ●うめマヨソースかけ ●いろどりやさいのおひたし ●ふりかけ	<b>20</b> ●ロコモコ ●ぎゅうにゅう ●やさいスープ ●オレンジ		

きゅうしょく  
ふくいいいね！給食  
にんき ～人気メニューを福井県産で～

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ていたのは、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、「地域でこ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！

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。南つ子の人気メニュー「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♪

7月の給食掲示は、ふくいいいね！給食を紹介します。そして、7月13日の給食を食べて、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。

