1がつのきゅうしょく

福井県立福井南特別支援学校

うら面は使用食品一覧票です

目標　すききらいせずに、なんでもたべよう！

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
8日の献立でカルシウムの多い食品は、牛乳と、白玉汁の「かぶの葉」、炒め煮の「大豆」「刻み昆布」です。また、のどにつまりやすい、白玉だんごや刻み昆布は、よくかんで食べましょう。	**8　≪歯ッピーメニュー≫** ・ごはん　エネルギー(小) 504 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 804 ・しらたまじる　たんぱく質(高) 32.3 ・さばのしおやきとだいこんおろし　脂質(高) 21.6 ・きざみこんぶのいためにもの　食塩相当量(高) 2.2 ・あじつけのり　エネルギー(中) 637	**9** ・ツナとふくいさんトマトのナポリタン　エネルギー(小) 470　エネルギー(高) 741 ・ぎゅうにゅう　たんぱく質(高) 32.8 ・ささみチーズフライ　脂質(高) 19.9 ・レーズンとやさいのサラダ　食塩相当量(高) 3.0 ・ミルメーク　エネルギー(中) 590	**10** ・ごはん　エネルギー(小) 486 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 770 ・さといものみそしる　たんぱく質(高) 32.4 ・シイラのみぞれにゆずふうみ　脂質(高) 19.1　食塩相当量(高) 3.0 ・はくさいとキャベツのおひたし　エネルギー(中) 612	**11** ・ぶたにくとキャベツのカレーライス　エネルギー(小) 537　エネルギー(高) 863 ・ぎゅうにゅう　たんぱく質(高) 25.4 ・ふくじんづけ　脂質(高) 19.2 ・フルーツのヨーグルトあえ　食塩相当量(高) 3.8　エネルギー(中) 681
18日に使う福井県産の食材は、炒り豆腐ご飯の「ねぎ」と、から揚げの「カレイ」と、おひたしの「大根」と、タルトの「さつまいも」です。25日が「天神講」ということで、少し早いですが天神様の好きだったカレイをから揚げにします。よくかんで、ふるさと福井の味をあじわいましょう。	**15** ・ごはん　エネルギー(小) 516 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 826 ・あつあげのみそしる　たんぱく質(高) 29.9 ・ちくわの２しょくあげ　脂質(高) 20.0 ・だいこんのそぼろに　食塩相当量(高) 3.2 ・おぼろこんぶ　エネルギー(中) 654	**16** ・こっぺぱん　エネルギー(小) 502 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 800 ・チョコクリーム　たんぱく質(高) 32.3 ・たまごスープ　脂質(高) 30.2 ・ポークビーンズ　食塩相当量(高) 3.3 ・バナナ　エネルギー(中) 634	**17** ・ごはん　エネルギー(小) 519 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 830 ・にくいりごぼうじる　たんぱく質(高) 30.9 ・はまちのカレーフライ　脂質(高) 25.7 ・わかめのすのもの　食塩相当量(高) 3.1 ・ふりかけ　エネルギー(中) 657	**18≪ふるさと福井メニュー≫** ・いりどうふごはん　エネルギー(小) 481 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 761 ・カレイのからあげ　たんぱく質(高) 27.1 ・ふゆやさいのおひたし　脂質(高) 22.9 ・さつまいもタルト　食塩相当量(高) 2.2 エネルギー(中) 605
21≪★人気メニュー≫ ・ごはん　エネルギー(小) 523 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 838 ・とうふのみそしる　たんぱく質(高) 33.7 ★とりのからあげ　脂質(高) 23.8 ★マカロニサラダ　食塩相当量(高) 3.0 ・ふりかけ　エネルギー(中) 663	**22≪★人気メニュー≫** ★きなこパン　エネルギー(小) 474 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 749 ・ミートボールスープ　たんぱく質(高) 28.2 ★はるさめサラダ　脂質(高) 33.1 ・バナナ　食塩相当量(高) 3.4 エネルギー(中) 596	**23≪★人気メニュー≫** ★きつねうどん　エネルギー(小) 461 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 725 ★しろみざかなフライ　たんぱく質(高) 27.0 ★ごぼうサラダ　脂質(高) 23.9 ・ヤクルト　食塩相当量(高) 3.1 エネルギー(中) 578	**24≪ふくい いいね！給食≫** ・ごはん　エネルギー(小) 516 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 825 ・ふくいさんのにくどうふ　たんぱく質(高) 32.5　脂質(高) 19.6 ・うちまめなます　食塩相当量(高) 2.0 ・みずようかん　エネルギー(中) 653	**25≪★人気メニュー≫** ★ソースカツどん　エネルギー(小) 552 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 891 ・わかめのすましじる　たんぱく質(高) 32.3 ★やさいのいそかあえ　脂質(高) 23.4 食塩相当量(高) 2.9 エネルギー(中) 702
28 ・ごはん　エネルギー(小) 524 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 840 ・ぶたじる　たんぱく質(高) 31.5 ・さばのカレーフライ　脂質(高) 24.4 ・だいこんのごまサラダ　食塩相当量(高) 2.5 ・しそひじき　エネルギー(中) 664	**29** ・コッペパン　エネルギー(小) 475 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 750 ・いちごジャム　たんぱく質(高) 29.7 ・ミネストローネ　脂質(高) 22.7 ・チキンカツ　食塩相当量(高) 3.2 ・バナナ　エネルギー(中) 597	**30** ・ソースやきそば　エネルギー(小) 490 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 778 ・あげぎょうざ　たんぱく質(高) 31.5 ・ひじきのサラダ　脂質(高) 29.0 ・ヨーグルト　食塩相当量(高) 3.6 エネルギー(中) 618	**31** ・ごはん　エネルギー(小) 515 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 823 ・にくやさいいため　たんぱく質(高) 34.0 ・スパゲティサラダ　脂質(高) 19.6 ・こうなごのつくだに　食塩相当量(高) 2.1 ・いよかん　エネルギー(中) 651	**ふくい いいね！給食** **～福井産で ありがとう給食～** 24日の給食は、3回目の「ふくい いいね！給食」です。今回は、お肉料理の和食給食です。給食を食べて、食育チャレンジをしてみよう！いいね！シールをプレゼントします♪

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

給食週間は、1月21日から1月25日です。給食週間の献立は、高等部の保健委員会の生徒たちが協力してアンケートを集計し、人気のあったメニューを取り入れました。高等部のアンケート結果を紹介します。

小学部、中学部の給食人気メニューのアンケート結果は・・・？
各部門の人気メニューは、保健委員会で作ったポスターをぜひ見てください！

高等部 人気ランキング～

―ごはん部門―
1位　ソースカツ丼
2位　カレーライス

―パン・めん部門―
1位　きなこパン
2位　五目ラーメン

―
1位　とりのから揚げ
2位　チキンカツ、揚げぎょう

―野菜のおかず部門―
1位　マカロニサラダ
2位　ツナと野菜のサラダ

~人気~

3位　チキンライス、はてなチャーハン

3位　きつねうどん

ざ

3位　春雨サラダ