



目標



すききらいせずに、なんでもたべよう！

福井県立福井南特別支援学校

うら面は使用食品一覧票です

<div>げつようび</div> <div>くまもとけんこんだてしょうかい か きゅうしょく 熊本県献立紹介（4日の給食）</div> <div>くまもとけん きょうどりょうり じる つく 熊本県の郷土料理「つぼん汁」を作ります。「つぼん汁」は、「つぼ」と呼ばれる深いお椀に入れた、具だくさんの汁物です。お祝い料理なので、具の種類は奇数（7か9）で、焼き豆腐・油揚げ・厚揚げのうち必ずひとつ入れます。給食では、焼き豆腐を使います。9種類の具が入ります。</div>	<div>かようび</div> <div>み え けんこんだてしょうかい にち きゅうしょく 三重県献立紹介（18日の給食）</div> <div>み え けん よっか いちし だいひょう りょうり 三重県四日市市を代表する料理「とんてき」を作ります。「とんてき」は豚肉のステーキで、付け合わせは、千切りキャベツが添えられています。給食では、焼き物機がないので、角切りの豚肉を油で揚げてから、野菜の入ったソースと混ぜ合わせます。ごまキャベツと一緒に食べましょう。</div>	<div>すいようび</div> <div>ついたち こんだて てつぶん おお しょくひん 1日の献立で鉄分が多い食品は、</div> <div>かやくごはんの「大豆」「薄揚げ」「高野豆腐」と、すまし汁の「豆腐」と、フライの「いわし」と、磯香あえの「勝山水菜」「のり」です。</div> <div>どの料理も残さず食べて、午後からも元気に活動しましょう。</div>	<div>もくようび</div> <div>ようか こんだて おお しょくひん 8日の献立でカルシウムが多い食品は、</div> <div>そばろごはんの「薄揚げ」「打ち豆」「ごま」と、フライの「ししゃも」と、おひたしの「ほうれん草」「切り干し大根」と、牛乳です。</div> <div>よくかんで食べて、丈夫な骨と歯をつくりましょう。</div>	<div>きんようび</div> <div>《アイアンメニュー》</div> <div>だいずいりかやくごはん エネルギー(小) 511</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 817</div> <div>とうふのすましじる たんぱく質(高) 28.4</div> <div>いわしのカリカリフライ 脂質(高) 26.0</div> <div>かつやまみずないり 食塩相当量(高) 3.0</div> <div>いそかあえ エネルギー(中) 647</div>
<div>4 【◎熊本県 紹介献立】</div> <div>ごはん エネルギー(小) 521</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 834</div> <div>◎つぼんじる たんぱく質(高) 30.5</div> <div>はまちのカレーフライ 脂質(高) 24.5</div> <div>やさいのおひたし 食塩相当量(高) 2.8</div> <div>しそひじき エネルギー(中) 660</div>	<div>5</div> <div>コッペパン エネルギー(小) 518</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 829</div> <div>りんごジャム たんぱく質(高) 35.9</div> <div>チキンクリームシチュー 脂質(高) 27.0</div> <div>コロコロサラダ 食塩相当量(高) 3.5</div> <div>エネルギー(中) 656</div>	<div>6</div> <div>ふくいさんトマトの ナポリタン エネルギー(小) 528</div> <div>エネルギー(高) 848</div> <div>ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 35.7</div> <div>ささみチーズフライ 脂質(高) 29.7</div> <div>とうふのサラダ 食塩相当量(高) 3.1</div> <div>ヨーグルト エネルギー(中) 670</div>	<div>7 【ふるさとの日 地場産メニュー】</div> <div>ごはん エネルギー(小) 495</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 788</div> <div>ぶたにくと だいこんのもの たんぱく質(高) 32.1</div> <div>脂質(高) 19.2</div> <div>こしのルビードレッシングサラダ 食塩相当量(高) 2.0</div> <div>なっとう エネルギー(中) 625</div>	<div>8 《歯ッピーメニュー》</div> <div>うすあげの そばろみそごはん エネルギー(小) 523</div> <div>エネルギー(高) 838</div> <div>ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 34.1</div> <div>ふるさとすましじる 脂質(高) 27.4</div> <div>ししゃもフライ 食塩相当量(高) 2.8</div> <div>かみかみおひたし エネルギー(中) 663</div>
<div>～いつもありがとう～</div> <div>がつ か ふくいけん ひ 2月7日は、福井県の「ふるさとの日」です。</div> <div>ふくいけん たんじょうび きゅうしょく じまん じば さん 福井県の誕生日です。給食は、自慢の地場産「高等部の大根」で煮物を作ります。いつもありがとうございます。サラダは、越のルビードレッシングで味付けします。納豆も、福井県産です。</div>	<div>12</div> <div>ごはん エネルギー(小) 475</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 751</div> <div>とうふのすましじる たんぱく質(高) 30.0</div> <div>ぶたやさいのみそふうみ 脂質(高) 16.9</div> <div>ちくわの2しょくあげ 食塩相当量(高) 3.4</div> <div>ふりかけ エネルギー(中) 597</div>	<div>13</div> <div>コッペパン エネルギー(小) 505</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 805</div> <div>マーマレード たんぱく質(高) 32.4</div> <div>ミートボールスープ 脂質(高) 27.6</div> <div>チーズいりポテトサラダ 食塩相当量(高) 3.8</div> <div>いよかん エネルギー(中) 638</div>	<div>14</div> <div>ごはん エネルギー(小) 465</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 733</div> <div>おでんふうにももの たんぱく質(高) 30.9</div> <div>イカとわかめのすのもの 脂質(高) 14.4</div> <div>つけもの 食塩相当量(高) 2.9</div> <div>エネルギー(中) 584</div>	<div>15</div> <div>カレーピラフ エネルギー(小) 452</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 709</div> <div>オムレツ たんぱく質(高) 27.4</div> <div>コールスローサラダ 脂質(高) 16.3</div> <div>バナナ 食塩相当量(高) 2.3</div> <div>エネルギー(中) 566</div>
<div>18 【◎三重県 紹介献立】</div> <div>ごはん エネルギー(小) 522</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 836</div> <div>とうふのみそしる たんぱく質(高) 30.4</div> <div>◎とんてき 脂質(高) 26.6</div> <div>ごまキャベツ 食塩相当量(高) 2.7</div> <div>あじつけのり エネルギー(中) 661</div>	<div>19 《ふるさと福井メニュー》</div> <div>コッペパン エネルギー(小) 459</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 721</div> <div>いちごジャム たんぱく質(高) 32.1</div> <div>ふゆやさいのあったかスープ 脂質(高) 23.6</div> <div>とびうおのいそべフライ 食塩相当量(高) 3.7</div> <div>ブロッコリーとチーズのサラダ エネルギー(中) 575</div>	<div>20</div> <div>わかめうどん エネルギー(小) 463</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 729</div> <div>メンチカツ たんぱく質(高) 24.5</div> <div>ごぼうサラダ 脂質(高) 25.1</div> <div>ヤクルト 食塩相当量(高) 3.3</div> <div>エネルギー(中) 581</div>	<div>21</div> <div>ごはん エネルギー(小) 465</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 733</div> <div>マーボーあつあげ たんぱく質(高) 27.6</div> <div>きりぼしだいこんのナムル 脂質(高) 22.2</div> <div>ふりかけ 食塩相当量(高) 1.9</div> <div>エネルギー(中) 584</div>	<div>22</div> <div>ポークカレーライス エネルギー(小) 547</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 881</div> <div>ふくじんづけ たんぱく質(高) 25.6</div> <div>フルーツの ヨーグルトあえ 脂質(高) 19.3</div> <div>食塩相当量(高) 3.8</div> <div>エネルギー(中) 695</div>
<div>25</div> <div>ごはん エネルギー(小) 503</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 802</div> <div>ぐだくさんじる たんぱく質(高) 29.0</div> <div>わふうハンバーグ 脂質(高) 20.5</div> <div>なばなとツナのあえもの 食塩相当量(高) 2.5</div> <div>おぼろこんぶ エネルギー(中) 636</div>	<div>26</div> <div>コッペパン エネルギー(小) 482</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 764</div> <div>チョコクリーム たんぱく質(高) 29.2</div> <div>トマトとたまごのあじわいスープ 脂質(高) 34.1</div> <div>メギスフライ 食塩相当量(高) 3.2</div> <div>きのこやさいのサラダ エネルギー(中) 607</div>	<div>27</div> <div>しおやきそば エネルギー(小) 478</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 756</div> <div>こまつなぎょうざ たんぱく質(高) 36.0</div> <div>ひじきのサラダ 脂質(高) 25.5</div> <div>ミルメーク 食塩相当量(高) 3.4</div> <div>エネルギー(中) 601</div>	<div>28</div> <div>ごはん エネルギー(小) 495</div> <div>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 787</div> <div>にくやさしいため たんぱく質(高) 32.8</div> <div>ツナマカロニサラダ 脂質(高) 19.9</div> <div>こうなごのつくだに 食塩相当量(高) 2.2</div> <div>エネルギー(中) 624</div>	<div>19日に使う福井県産の食材は、</div> <div>スープの「大根」と、フライの「飛び魚」です。</div> <div>スープは、しあわせ元気給食で3年前に開発された料理です。鶏肉と野菜、きのこをオリーブ油で炒めてから煮こみます。スープで体を温めましょう！</div>

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。