



# 2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表です

## 目標

# すききらいせずに、なんでもたべよう！



げつようび

**熊本県献立紹介（4日の給食）**  
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ました。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。

かようび

**三重県献立紹介（18日の給食）**  
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。

すいようび

1日の献立で鉄分が多い食品は、かやくご飯の「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。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。

もくようび

8日の献立でカルシウムが多い食品は、そぼろご飯の「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。よくかんで食べて、丈夫な骨と歯をつくりましょう。

きんようび

**《アイアンメニュー》**

- だいすいりかやくごはん エネルギー(小) 511
- ぎゅうにゅう エネルギー(高) 817
- とうふのすまじる たんぱく質(高) 28.4
- いわしのカリカリフライ 脂質(高) 26.0
- かつやまみずないり 食塩相当量(高) 3.0
- いそかあえ エネルギー(中) 647

## 4【◎熊本県 紹介献立】

・ごはん	エネルギー(小) 521
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 834
◎つぼんじる	たんぱく質(高) 30.5
・はまちのカレーフライ	脂質(高) 24.5
・やさいのおひたし	食塩相当量(高) 2.8
・しそひじき	エネルギー(中) 660

5

・コッペパン	エネルギー(小) 518
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 829
・りんごジャム	たんぱく質(高) 35.9
・チキンクリームシチュー	脂質(高) 27.0
・コロコロサラダ	食塩相当量(高) 3.5

6

・ふくいさんトマトのナポリタン	エネルギー(小) 528
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 848
・ささみチーズフライ	脂質(高) 29.7
・とうふのサラダ	食塩相当量(高) 3.1
・ヨーグルト	エネルギー(中) 670

12

・ごはん	エネルギー(小) 475
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 751
・とうふのすまじる	たんぱく質(高) 30.0
・ぶたやさいのみそふうみ	脂質(高) 16.9
・ちくわの2しょくあげ	食塩相当量(高) 3.4
・ふりかけ	エネルギー(中) 597

13

・コッペパン	エネルギー(小) 505
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 805
・マーマレード	たんぱく質(高) 32.4
・ミートボールスープ	脂質(高) 27.6
・チーズいりポテトサラダ	食塩相当量(高) 3.8
・いよかん	エネルギー(中) 638

14

・ごはん	エネルギー(小) 465
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 733
・おでんふうにもの	たんぱく質(高) 30.9
・イカとわかめのすのもの	脂質(高) 14.4
・つけもの	食塩相当量(高) 2.9
	エネルギー(中) 584

15

・カレーピラフ	エネルギー(小) 452
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 709
・オムレツ	たんぱく質(高) 27.4
・コールスローサラダ	脂質(高) 16.3
・バナナ	食塩相当量(高) 2.3
	エネルギー(中) 566

## 18【◎三重県 紹介献立】

・ごはん	エネルギー(小) 522
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 836
・とうふのみそしる	たんぱく質(高) 30.4
◎とんてき	脂質(高) 26.6
・ごまキャベツ	食塩相当量(高) 2.7
・あじつけのり	エネルギー(中) 661

## 19《ふるさと福井メニュー》

・コッペパン	エネルギー(小) 459
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 721
・いちごジャム	たんぱく質(高) 32.1
・ふゆやさいのあったかスープ	脂質(高) 23.6
・とびうおのいそべフライ	食塩相当量(高) 3.7
・ブロッコリーとチーズのサラダ	エネルギー(中) 575

20

・わかめうどん	エネルギー(小) 463
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 729
・メンチカツ	たんぱく質(高) 24.5
・ごぼうサラダ	脂質(高) 25.1
・ヤクルト	食塩相当量(高) 3.3
	エネルギー(中) 581

21

・ごはん	エネルギー(小) 465
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 733
・マーボーあつあげ	たんぱく質(高) 27.6
・きりぼしだいこんのナムル	脂質(高) 22.2
・ふりかけ	食塩相当量(高) 1.9
	エネルギー(中) 584

22

・ポークカレーライス	エネルギー(小) 547
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 881
・ふくじんづけ	たんぱく質(高) 25.6
・フルーツの	脂質(高) 19.3
・ヨーグルトあえ	食塩相当量(高) 3.8
	エネルギー(中) 695

25

・ごはん	エネルギー(小) 503
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 802
・ぐだくさんじる	たんぱく質(高) 29.0
・わふうハンバーグ	脂質(高) 20.5
・なばなどツナのあえもの	食塩相当量(高) 2.5
・おぼろこんぶ	エネルギー(中) 636

26

・コッペパン	エネルギー(小) 482
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高) 764
・チョコクリーム	たんぱく質(高) 29.2
・トマトとたまごのあじわいスープ	脂質(高) 34.1
・メギスフライ	食塩相当量(高) 3.2
・きのことやさいのサラダ	エネルギー(中