4がつのきゅうしょく

福井県立福井南特別支援学校

目標　たべるまえにきれいにてをあらおう

うら面は使用食品一覧票です

本校の給食は、学部別に分量の調整を行い、各学部の平均値を献立表に載せています。

ご飯・煮物・あえ物など計量できるものについては、高等部の平均量を基準として、小学部 低学年は約0.45倍量、小学部 高学年は約0.65倍量、中学部は約0.75倍量にしています。（教職員は、約0.8倍量です）

また、クラスの状況に応じて分量の調節も行っています。主食は、曜日によってごはん、パン、めん、まぜごはんになっています。祝日の関係で、主食が変わることもあります。

数値の見方

エネルギー（小）：小学部平均エネルギー（kcal）
エネルギー（高）：高等部平均エネルギー（kcal）
たんぱく質（高）：高等部平均たんぱく質（g）
脂質（高）：高等部平均脂質（g）
食塩相当量（高）：高等部平均食塩相当量（g）
エネルギー（中）：中学部平均エネルギー（kcal）

～ご入学、ご進学おめでとうございます。～

日ましに暖かくなり、桜の花が咲く季節となりました。いよいよ新しい学年のスタートです。期待や不安でいっぱいの学校生活ですが、みなさんが元気に活動きるように、給食からも応援していきます。

給食は9日から始まります。9日の献立は「入学お祝い献立」として、人気メニューのとりのから揚げとデザートが付きます。お楽しみに♪

～今年度の給食の取組～

昨年度に続き、福井県の学校給食では「ふくいの地場産学校給食推進事業」として、学期に1回、福井県の高級な特産食材を使用した給食を作ります。この給食を本校では「ふくい いいね！ 給食」とし、食育チャレンジも行います。お楽しみに♪

19日に使う福井県産の食材は、かやくご飯の「打ち豆」と、すまし汁の「絹豆腐」と、から揚げの「カレイ」です。
ご飯は福井県産のお米「コシヒカリ」と「華越前」が半分ずつ入ったお米を炊いています。
どの料理も味わって食べましょう！

よろしくおねがいします！

私は栄養教諭の「増田」です。給食の献立を作っています。給食は7～8人の調理員さんが、毎日 安全でおいしい給食になるように作っています。
給食について御意見などありましたら、担任までお知らせください。今年も1年よろしくお願いします。

げつようび（ごはんの日）	かようび（パンの日）	すいようび（めんの日）	もくようび（ごはんの日）	きんようび（まぜごはん、カレー、どんぶりの日）
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26

9　《入学お祝いメニュー》

・ごはん	エネルギー（小） 506
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 808
・ハッピーなるとのすましじる	たんぱく質（高） 30.4
・とりのからあげ	脂質（高） 18.7
・はるさめサラダ	食塩相当量（高） 2.4
・かんじゅくうめゼリー	エネルギー（中） 640

10

・コッペパン	エネルギー（小） 484
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 768
・いちごジャム	たんぱく質（高） 32.7
・だいずとやさいのスープ	脂質（高） 19.3
・ビーフンいため	食塩相当量（高） 3.2
・バナナ	エネルギー（中） 610

11

・ごはん	エネルギー（小） 492
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 782
・マーボーあつあげ	たんぱく質（高） 30.0
・きりぼしだいこんのナムル	脂質（高） 22.2
・こうなごのつくだに	食塩相当量（高） 1.8
	エネルギー（中） 621

12

・ぶたにくとキャベツのカレーライス	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） 27.1
・フルーツのヨーグルトあえ	脂質（高） 20.2
	食塩相当量（高） 3.7
	エネルギー（中） 695

15

・ごはん	エネルギー（小） 510
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 814
・しんじゃがのみそしる	たんぱく質（高） 32.6
・いわしのばいにくに	脂質（高） 18.9
・きりぼしだいこんに	食塩相当量（高） 3.5
・まんてんだいず	エネルギー（中） 645

16

・コッペパン	エネルギー（小） 464
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 730
・チョコクリーム	たんぱく質（高） 28.6
・ちゅうかふうたまごスープ	脂質（高） 29.3
・しんじゃがのマーボーに	食塩相当量（高） 3.1
	エネルギー（中） 582

17

・はるキャベツのナポリタン	エネルギー（小） 489
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 777
・チキンカツ	たんぱく質（高） 32.4
・とうふのサラダ	脂質（高） 25.4
・ミルメーク	食塩相当量（高） 2.8
	エネルギー（中） 617

18

・ごはん	エネルギー（小） 471
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 744
・にくやさいいため	たんぱく質（高） 30.0
・あつやきたまご	脂質（高） 17.5
・ふりかけ	食塩相当量（高） 2.1
・オレンジ	エネルギー（中） 592

19　《ふるさと福井メニュー》

・うちまめいりかやくごはん	エネルギー（小） 464
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 731
・とうふのすましじる	たんぱく質（高） 31.9
・カレイのからあげ	脂質（高） 18.9
・はるキャベツのおひたし	食塩相当量（高） 2.8
	エネルギー（中） 582

22

・ごはん	エネルギー（小） 517
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 828
・しんたまねぎのみそしる	たんぱく質（高） 31.4
・にこみハンバーグ	脂質（高） 21.1
・マカロニサラダ	食塩相当量（高） 3.4
・あじつけのり	エネルギー（中） 655

23

・コッペパン	エネルギー（小） 489
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 777
・マーマレード	たんぱく質（高） 30.6
・うちまめいりミネストローネ	脂質（高） 26.3
・ささみチーズフライ	食塩相当量（高） 3.1
・バナナ	エネルギー（中） 617

24

・わかたけうどん	エネルギー（小） 454
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 713
・サゴシのフライ	たんぱく質（高） 32.7
・ささみとやさいのしょうがあえ	脂質（高） 22.9
・ヤクルト	食塩相当量（高） 3.5
	エネルギー（中） 569

25

・ごはん	エネルギー（小） 495
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 788
・しんじゃがとがんもどきのにもの	たんぱく質（高） 29.3
・にらとツナのあえもの	脂質（高） 18.5
・ふりかけ	食塩相当量（高） 2.2
	エネルギー（中） 625

26

・チキンライス	エネルギー（小） 475
・ぎゅうにゅう	エネルギー（高） 751
・オムレツ	たんぱく質（高） 32.4
・コールスローサラダ	脂質（高） 17.1
・ヨーグルト	食塩相当量（高） 2.4
	エネルギー（中） 597

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

～食物アレルギーについて～

※お子様にとって、初めて食べる食品が給食の中にある場合、食べたことで「食物アレルギー」を引き起こすことが稀にあります。

毎月、使用食品一覧を裏面に載せますので御確認いただき、気になる方は事前に担任まで御相談ください。給食は、トマトと果物以外の食品はすべて加熱調理しています。

≪毎月の注目メニュー紹介≫

1日：アイアンメニュー

鉄分強化献立

食べ物に含まれている「鉄」は、血液の材料になります。体が成長している子どもたちは血液の量も増えてくるので、材料となる鉄は大切な栄養素です。鉄が不足すると、手足がなかなか温かくならず、めまいや頭痛などがおこります。

鉄は、肉や魚の血合いの部分、レバーやたまご、大豆や大豆製品、海藻、色の濃い野菜に多く入っています。

8日：歯ッピーメニュー

カルシウム強化献立・かみかみ献立

歯を強くするには、歯をつくる材料になるカルシウムという栄養素をとることと、よくかむことです。

カルシウムは、歯だけでなく骨をつくる材料です。成長している子どもたちにとって、大切な栄養素です。

カルシウムは、毎日給食にでる牛乳、そしてヨーグルト、チーズ、小魚類などに多く入っています。

19日：ふるさと福井メニュー

郷土料理・地場産物使用献立

毎月19日は「食育の日」です。福井県の郷土料理や、福井県でとれた食べ物をできるだけ多く使った献立になります。

また、高等部の生徒たちが農作業で収穫した野菜を使った料理も登場します。昨年度は、高等部の大根がたくさん収穫され、給食のいろんな料理に使いました。

今年も楽しみにしています♪