

5がつのきゅうしょく

もくひょう
目標



たべるまえに きれいに てを あらおう

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

げつようび 令和 5/1 平成 4/30	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
なが やす お がっこうせいかつ はじ 長いお休みが終わり、学校生活が始まりました。 空は青く、新緑が鮮やかな5月です。そして、 5月から新しい元号「令和」になります。 平成から令和になったということで、 新しい気持ちで、 れい いわで食育目標を考えてみました。	れ れいぎ ただしく! しよくじ れいぎただ しよくじ 食事で礼儀正しくいえば、食事のマナーになります。 マナーを守って食べると、一緒に食べているみなさん、 楽しく気持ちよく食事をすることができます。	い いっしょに たべよう! ひとり しよくじ 一人で食事をする、さびしいだけでなく、自分の好き なものばかり食べ、早食いになり、よくかまずに食べることに もつなあります。だ液の量も減るようです。	わ わしよくで けんこう! わしよく にほんじん でんとうき しよくふんか わしよく しんせん 和食は、日本人の伝統的な食文化です。和食は、新鮮 な食材とその持ち味をいかした料理です。栄養バランス のとれた和食で、健康で長生きを目標に!	ようか こんだて 8日の献立でカルシウムの多い食品は、 ぶどうパンと、牛乳と、オムレツと、 サラダの「チーズ」です。 どの料理も、まず一口10回以上かんで食べましょう。 よくかんで食べて、丈夫な骨と歯をつくりましょう。
にち つか ふくいけんさん しよくざい 17日に使う福井県産の食材は、 たけのこご飯の「ひらたけ」と、フライの「飛魚」 と、 ポン酢あえの「薄揚げ」です。 ま はん わしよく こんだて 混ぜご飯の和食 献立です。よくかんで、 あじ た 味わって食べましょう♪	7 ・ごはん エネルギー(小) 537 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 864 ・かきたまじる たんぱく質(高) 37.4 ・さばのしおやきとだいこんおろし 脂質(高) 26.9 ・うのはないりに 食塩相当量(高) 2.6 ・あじつけのり エネルギー(中) 682	8 《歯ッピーメニュー》 ・ぶどうばん エネルギー(小) 510 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 814 ・オムレツ たんぱく質(高) 34.7 ・チキンとやさいのトマトに 脂質(高) 22.8 ・ブロッコリーと 食塩相当量(高) 2.6 チーズのサラダ エネルギー(中) 645	9 ・きつねうどん エネルギー(小) 475 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 750 ・メンチカツ たんぱく質(高) 25.2 ・ごぼうサラダ 脂質(高) 26.4 ・ヨーグルト 食塩相当量(高) 3.2 エネルギー(中) 597	10 ・ごはん エネルギー(小) 508 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 810 ・にくじゃが たんぱく質(高) 33.8 ・やさいのいそかあえ 脂質(高) 16.9 ・こうなごのつくだに 食塩相当量(高) 1.8 エネルギー(中) 642
11(どようび) ・だいずごはん エネルギー(小) 525 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 841 ・しんじゃがのみそしる たんぱく質(高) 31.6 ・サゴシのフライ 脂質(高) 24.7 ・はるキャベツときりばしのおひたし 食塩相当量(高) 3.1 ・かんじゅくうめゼリー エネルギー(中) 665	14 ・ごはん エネルギー(小) 511 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 816 ・あつあげのみそしる たんぱく質(高) 33.0 ・とりのからあげ 脂質(高) 23.2 ・かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.8 ・ふりかけ エネルギー(中) 646	15 ・しおやきそば エネルギー(小) 462 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 728 ・イカメンチカツ たんぱく質(高) 30.5 ・わかめとアスパラのサラダ 脂質(高) 23.2 ・ヤクルト 食塩相当量(高) 3.7 エネルギー(中) 580	16 ・ごはん エネルギー(小) 482 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 763 ・とうふのちゅうかに たんぱく質(高) 29.9 ・えのきのしょうがあえ 脂質(高) 18.0 ・しそひじき 食塩相当量(高) 2.5 エネルギー(中) 606	17 《ふるさと福井メニュー》 ・たけのこそばろごはん エネルギー(小) 476 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 753 ・とびうおのいそペフライ たんぱく質(高) 28.1 ・にらともやしのぼんずあえ 脂質(高) 21.6 ・バナナ 食塩相当量(高) 2.6 エネルギー(中) 599
20 ・ごはん エネルギー(小) 514 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 822 ・とうふのすましじる たんぱく質(高) 31.3 ・いわしのカリカリフライ 脂質(高) 24.2 ・ぎゅうにくとひじきのいために 食塩相当量(高) 2.8 ・なっとう エネルギー(中) 651	21 ・コッペパン エネルギー(小) 506 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 808 ・マーマレード たんぱく質(高) 35.7 ・ミネストローネ 脂質(高) 29.2 ・チーズのせミートローフ 食塩相当量(高) 3.1 ・ミニトマト エネルギー(中) 640	22 ・ごもくラーメン エネルギー(小) 470 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 741 ・あげぎょうざ たんぱく質(高) 28.7 ・ちくわのちゅうかあえ 脂質(高) 26.9 食塩相当量(高) 3.8 エネルギー(中) 590	23 ・ごはん エネルギー(小) 479 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 759 ・しんじゃがと あつあげのもの たんぱく質(高) 26.3 ・やさいのごまあえ 脂質(高) 16.7 ・つけもの 食塩相当量(高) 1.9 エネルギー(中) 603	24 ・ちゅうかどん エネルギー(小) 512 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 819 ・はるさめスープ たんぱく質(高) 35.9 ・さきみとやさいのごまサラダ 脂質(高) 19.4 ・オレンジ 食塩相当量(高) 3.3 エネルギー(中) 648
27 ・ごはん エネルギー(小) 490 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 779 ・うすあげのすましじる たんぱく質(高) 27.9 ・とうふいりハンバーグ 脂質(高) 21.0 ・いろいろやさいのおひたし 食塩相当量(高) 2.8 ・ふりかけ エネルギー(中) 618	28 ・コッペパン エネルギー(小) 508 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 811 ・いちごジャム たんぱく質(高) 37.3 ・コーンポタージュ 脂質(高) 26.1 ・さきみのからあげレモンふうみ 食塩相当量(高) 3.8 ・ミニトマト エネルギー(中) 642	29 ・ツナとトマトのスパゲティ エネルギー(小) 471 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 743 ・とびうおのフライ たんぱく質(高) 30.7 ・ブロッコリーサラダ 脂質(高) 18.8 ・ミルメーク 食塩相当量(高) 3.2 エネルギー(中) 591	30 ・ごはん エネルギー(小) 460 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 724 ・ぶたやさいのみそふうみ たんぱく質(高) 30.9 ・ぎゅうりとわかめのすのもの 脂質(高) 15.1 ・ひかるちゃんのおとうふ 食塩相当量(高) 3.2 エネルギー(中) 577	31 ・ぶたにくとはるやさいの エネルギー(小) 542 カレーライス エネルギー(高) 872 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 26.2 ・ふくじんづけ 脂質(高) 19.8 ・フルーツのヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 3.7 エネルギー(中) 688

食べ物のほたらきを知ろう!

食べ物には、それぞれ大切なほたらきがあります。体の中でのほたらきによって、3つのグループに分けられます。

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

げんき
元気のもと、3つ



ふくさい

しゅさい

しゅしよく

しるもの



しゅしよく しゅさい ふくさい
主食、主菜、副菜をそろえると
えいよう 栄養のバランスがよくなります!

- 赤の仲間** : おもに体をつくるもとになるもの ... たまご・肉・魚・大豆・大豆製品・牛乳・海藻 など
- 黄の仲間** : おもにエネルギーのもとになるもの ... ごはん・パン・めん類・いも類・砂糖・油 など
- 緑の仲間** : おもに体の調子をととのえるもの ... やさい・くだもの・きのこ など

いろいろな食べ物を選んで食べると、バランスのよい食事になります。緑の仲間も忘れずに!