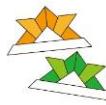




5がつのきゅうしょく



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表です

げつようび

平成
令和
5/1
4/30

ながい やす がつこうせいかつ はじ
長いお休みがわり、学校生活が始まりました。
そらは 青く、新緑が鮮やかな5月です。そして、
がつから新しい元号「令和」になります。
平成から令和になったということで、
れいわで食育目標を考えてみました。



かようび

れ れいき ただし!

しょくじ れいきだん しょくじ
食事で礼儀正しくといえば、食事のマナーになります。
マナーを守って食べる、一緒に食べているみなさんも、
楽しく気持ちよく食事をすることができます。



すいようび

い いっしょに たべよう!

ひとり しょくじ
一人で食事をすると、さびしいだけではなく、自分の好き
もの たの はやく
物ばかり食べ、早食いになり、よくかまことに食べることに
もつながります。だ液の量も減るようです。

もくようび

わ わしょくで けんこう!

おしゃく ほんじん しきぶんか
和食は、日本人の伝統的な文化です。和食は、新鮮
な物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、健康で長生きを目指に!

きんようび

ようか こんだて おお しきひん
8日の献立でカルシウムの多い食品は、玉子、きゅうりゅう、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きさい
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「飛び魚」と、
ポン酢えの「薄揚げ」です。
混ぜご飯の和食 献立です。よくかんで、
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

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

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

27
・ごはん エネルギー(小) 490
・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 779
・うすあげのすまじる たんぱく質(高) 27.9
・とうふりハンバーグ 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

8 『歯ッピーメニュー』
・ぶどうパン カルシウム
・ぎゅうにゅう エネルギー(小) 510
・オムレツ エネルギー(高) 814
・チキンとやさいのトマトに たんぱく質(高) 34.7
・ブロッコリーと 脂質(高) 22.8
チーズのサラダ 食塩相当量(高) 2.6
エネルギー(中) 645

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

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
・チーズのセミトローフ 食塩相当量(高) 3.1
・ミニトマト エネルギー(中) 640

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
・ささ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

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

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

22
・ごもくらーメン エネルギー(小) 470
・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 741
・あげきょうざ 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

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
・ミルマーク 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
・き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

10
・ごはん エネルギー(小) 508
・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 810
・にくじやが 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

17 『ふるさと福井メニュー』
・たけのこそぼろごはん 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

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
・ささ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

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

たものし 食べ物のはたらきを知ろう!

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

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

・・・野菜・果物・きのこなど

いろん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。緑の仲間も忘れない！

※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 元気のもとは、3つ

ふくさい

しゅさい



しゅしょく



しるもの

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