



7がつのきゅうしょく

目標 よくかんでたべよう

今月も、目標に合わせてかみごたえのある「かみかみメニュー」に★印をつけました。よくかんで食べましょう。

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	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
~夏の食事について考えよう!~ <p>①食中毒予防 ②夏休みの食生活 ③上手な水分のとり方です。</p> <p>①食中毒予防：石けんできれいに手を洗いましょう。手をふくタオルやハンカチは清潔に！ ②夏休みの食生活：1日3食きちんと食べましょう。食べすぎに注意しましょう！ ③上手な水分のとり方：こまめに水分、お茶を飲みましょう。甘いジュースは飲みすぎに注意！</p>	<p>もうすぐ夏休みです。夏の食事で気をつけたいことは、 ①食中毒予防 ②夏休みの食生活 ③上手な水分のとり方です。</p> <p>①食中毒予防：石けんできれいに手を洗いましょう。手をふくタオルやハンカチは清潔に！ ②夏休みの食生活：1日3食きちんと食べましょう。食べすぎに注意しましょう！ ③上手な水分のとり方：こまめに水分、お茶を飲みましょう。甘いジュースは飲みすぎに注意！</p>	<p>ふつか 2日は、半夏生です。むかし、大野のお殿様が 暑い日にもがんばって農作業ができるように「丸 烤き鯛」をその土地の人々に配ったことが、「半夏 生の丸焼き鯛」の始まりだそうです。給食は7月 1日のアイアンメニューに、さばの塩焼きを出し ます。大根おろしをかけて食べましょう。</p>	<p>よか 8日の献立でカルシウムの多い食品は、 すまし汁の「絹豆腐」「小松菜」と、 炒め煮の「ひじき」系こんにゃくと、 ふりかけと、牛乳です。 よくかんで食べて、歯と歯ぐきを強くしよう！</p>	<p>にち 19日に使う福井県産の食材は、 カレーの「牛肉」「トマト」「小松菜」に 高等部の「じゃがいも」「玉ねぎ」と、 サラダの大豆」「きゅうり」と、ドレッシングの 「越のルビー」です。味わって食べましょう♪</p>
1 <アイアンメニュー>	2	3	4 <ふくい いいね！給食>	5 <たなばたメニュー>
<ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 512 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 819 かきたまじる たんぱく質(高) 34.1 さばのしおやきとたいこんおろし 脂質(高) 23.8 ★きざみこんぶのにもの 食塩相当量(高) 3.0 しそひじき エネルギー(中) 648 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン エネルギー(小) 497 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 790 チョコクリーム たんぱく質(高) 30.0 ★はるさめスープ 脂質(高) 29.3 マーボーどうふ 食塩相当量(高) 3.2 バナナ エネルギー(中) 627 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとトマトの スパゲティ エネルギー(小) 455 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 715 ★ささみチーズフライ 脂質(高) 19.4 コールスローサラダ 食塩相当量(高) 3.0 ミルマーク エネルギー(中) 570 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・ぎゅうにゅう エネルギー(小) 530 ふくいいっぱいみそしる エネルギー(高) 851 ★トビウオのフライ 脂質(高) 29.4 うめマヨソースかけ 食塩相当量(高) 2.8 かみかみおひたし エネルギー(中) 672 	<ul style="list-style-type: none"> えだまめゆかりごはん エネルギー(小) 503 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 802 たなばたそうめんじる たんぱく質(高) 31.4 きすのてんぶら 脂質(高) 20.0 ★やさいのいそかえ 食塩相当量(高) 3.1 たなばたゼリー エネルギー(中) 636
8 <歯ッピーメニュー>	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 462 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 728 とうふのすまじる たんぱく質(高) 28.5 ★ちくわの2しゃくあげ 脂質(高) 16.5 ★ぶたにくとひじきのいたために 食塩相当量(高) 2.9 ふりかけ エネルギー(中) 580 	<ul style="list-style-type: none"> ぶどうパン エネルギー(小) 500 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 797 たまごスープ たんぱく質(高) 33.4 ★チキンとポテトの 脂質(高) 19.0 コンソメに 食塩相当量(高) 3.1 バナナ エネルギー(中) 632 	<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース エネルギー(小) 533 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 856 ★イワシのフライ たんぱく質(高) 33.4 わかめサラダ 脂質(高) 25.5 ヤクルト 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 676 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 510 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 814 マーボーなす たんぱく質(高) 27.0 ★リヤンパンサンスター 脂質(高) 24.0 ふりかけ 食塩相当量(高) 2.6 エネルギー(中) 645 	<ul style="list-style-type: none"> ロコモコ エネルギー(小) 537 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 863 やさいスープ たんぱく質(高) 31.2 オレンジ 脂質(高) 20.2 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 681
16	17	18	19 <ふるさと福井メニュー>	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 519 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 830 たまねぎのみそしる たんぱく質(高) 36.7 ★とりのカレーふうみあげ 脂質(高) 22.8 ★かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.6 なっとう エネルギー(中) 657 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン・ぎゅうにゅう エネルギー(小) 481 マーマレード エネルギー(高) 762 うちまめとなつやさいの たんぱく質(高) 29.7 ミネストローネ 脂質(高) 25.1 ★イカメンチカツ 食塩相当量(高) 3.7 ささみとやさいのごまサラダ エネルギー(中) 606 	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん エネルギー(小) 481 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 761 メンチカツ たんぱく質(高) 26.4 ★ごぼうサラダ 脂質(高) 27.1 ヨーグルト 食塩相当量(高) 3.2 エネルギー(中) 605 	<ul style="list-style-type: none"> ふくいさんの ピーフカレーライス エネルギー(小) 545 ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 879 ★こしのルビードレッシング サラダ 脂質(高) 28.0 食塩相当量(高) 24.6 バナナ エネルギー(中) 693 	

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。



ふくいいいね！給食

～よくかんで食べよう！～

日本で初めて「食育」という言葉を使って食の大切さを教えてるのは、石塚 左玄 先生です。石塚 左玄 先生は、1851年に福井市に生まれました。左玄 先生の6つの訓えの中には、「地域でとれる農産物や海産物を食べよう」という訓えがあります。これは、住んでいる地域の旬の食べ物を食べることが最も自然で心身にやさしく、また新鮮で栄養価が高く、より健康的になると教えているのです。だから、高等部の野菜は、じまんの給食食材です！

今年度 1回目の「ふくいいいね！給食」は、7月4日(木)です！福井県産がいっぱいの給食です。

「ふくいの地場産 学校給食 推進事業」で、福井県から給食費の助成があり、年に3回実施します。

今回は、①食事を安全に食べること、②料理を味わって食べること目標に、よくかんで食べる献立です。もちろん、高等部じまんの地場産、じゃがいもと玉ねぎも使います。よくかんで、味わって食べましょう♪

7月の給食掲示は、ふくいいいね！給食を紹介します。そして、7月4日の給食を食べて、ぜひ、食育チャレンジをしましょう！食育チャレンジを栄養教諭の増田まで持ってくると、「いいね！シール」をプレゼントします。

メニュー



ごはん



メロン



★かみかみおひたし
★トビウオのフライ
うめマヨソースかけ



ぎゅうにゅう



ふくいいっぱいみそしる