



目標



よくかんでたべよう



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

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。

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
<p>～夏の食事について考えよう！～</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>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 はんげしろう おおの とのさま 2日は、半夏生です。むかし、大野のお殿様が あつ ひ のうきぎょう まる 暑い日にもがんばって農作業ができるように「丸 焼さば」をその土地の人に配ったことが、「半夏 生丸焼さば」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>ようか こんだて おお しよくひん 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」「糸こんにゃく」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 つか ふくいけんさん しよくさい 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》 ・ごはん エネルギ（小） 512 ・ぎゅうにゅう エネルギ（高） 819 ・かきたまじる たんぱく質（高） 34.1 ・さばのおやきとだいこんおろし 脂質（高） 23.8 ★きざみこんぶのもの 食塩相当量（高） 3.0 ・しそひじき エネルギ（中） 648		2 ・コッペパン エネルギ（小） 497 ・ぎゅうにゅう エネルギ（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 ・マーボー豆腐 食塩相当量（高） 3.2 ・バナナ エネルギ（中） 627		3 ・ツナとトマトの エネルギ（小） 455 スパゲティ エネルギ（高） 715 ・ぎゅうにゅう たんぱく質（高） 31.8 ★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 ・ミルメーク エネルギ（中） 570		4 《ふくい いいね！給食》 ・ごはん・ぎゅうにゅう エネルギ（小） 530 ・ふくいっぱいみそしる エネルギ（高） 851 ★トビウオのフライ たんぱく質（高） 29.4 うめマヨソースかけ 脂質（高） 22.9 ★かみかみおひたし 食塩相当量（高） 2.8 ・メロン エネルギ（中） 672		5 《たなばたメニュー》 ★えだまめゆかりごはん エネルギ（小） 503 ・ぎゅうにゅう エネルギ（高） 802 ・たなばたそうめんじる たんぱく質（高） 31.4 ・きすのてんぷら 脂質（高） 20.0 ★やさしいのそかあえ 食塩相当量（高） 3.1 ・たなばたゼリー エネルギ（中） 636	
8 《歯ッピーメニュー》 ・ごはん エネルギ（小） 462 ・ぎゅうにゅう エネルギ（高） 728 ・とうふのすましじる たんぱく質（高） 28.5 ★ちくわの2しよくあげ 脂質（高） 16.5 ★ぶたにくとひじきのいために 食塩相当量（高） 2.9 ・ふりかけ エネルギ（中） 580		9 ・ぶどうパン エネルギ（小） 500 ・ぎゅうにゅう エネルギ（高） 797 ・たまごスープ たんぱく質（高） 33.4 ★チキンとポテトの コンソメに 脂質（高） 19.0 ・バナナ 食塩相当量（高） 3.1 エネルギ（中） 632		10 ・スパゲティミートソース エネルギ（小） 533 ・ぎゅうにゅう エネルギ（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（中） 676		11 ・ごはん エネルギ（小） 510 ・ぎゅうにゅう エネルギ（高） 814 ・マーボーなす たんぱく質（高） 27.0 ★リャンバンサンスー 脂質（高） 24.0 ・ふりかけ 食塩相当量（高） 2.6 エネルギ（中） 645		12 ★ロコモコ エネルギ（小） 537 ・ぎゅうにゅう エネルギ（高） 863 ・やさしいスープ たんぱく質（高） 31.2 ・オレンジ 脂質（高） 20.2 エネルギ（中） 681	
<p>～いつもありがとう～ 7月から、高等部で収穫された玉ねぎとじゃがいも を給食で使います。前日に運んでくれます。だか ら、週の初めの月曜日から16日は、お店の玉ねぎと じゃがいもになります。今年もおいしい野菜を楽し みにしています♪</p>		16 ・ごはん エネルギ（小） 519 ・ぎゅうにゅう エネルギ（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（中） 657		17 ・コッペパン・ぎゅうにゅう エネルギ（小） 481 ・マーマレード エネルギ（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 ★ささみとやさしいごまサラダ エネルギ（中） 606		18 ・きつねうどん エネルギ（小） 481 ・ぎゅうにゅう エネルギ（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（中） 605		19 《ふるさと福井メニュー》 ・ふくいさんの エネルギ（小） 545 ビーフカレーライス エネルギ（高） 879 ・ぎゅうにゅう たんぱく質（高） 28.0 ★こしのルビードレッシング 脂質（高） 24.6 ・バナナ サラダ 食塩相当量（高） 3.0 エネルギ（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！～



にほん はじ しよくいく ことば つか しよくたいせつ おし いじつか き げん せんせい
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たのは、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！

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



★トビウオのフライ
うめマヨソースかけ



ふくいっぱいみそしる



ぎゅうにゅう