



# 9がつのきゅうしよく



目 標

# しせいをただしくしてたべよ



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

★<sup>じる</sup>印は、よくかんで<sup>た</sup>食べたい「かみかみメニュー」です。よくかんで<sup>た</sup>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>2学期は8月24日から始まり、お弁当でした。 保護者の皆様に御協力いただき、ありがとうございます。 9月からは給食になります。今月の給食のおめは、「いちほまれ」です。</p> <p>~給食はじまるよ!~</p>	<p>1 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 517</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 828</li> <li>とうふのみそしる たんぱく質(高) 32.8</li> <li>★とりのからあげ 脂質(高) 21.6</li> <li>はるさめサラダ 食塩相当量(高) 3.0</li> <li>ふりかけ エネルギー(中) 655</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★スープスパゲティ エネルギー(小) 456</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 717</li> <li>てりやきチキン たんぱく質(高) 34.0</li> <li>プロコローと チーズのサラダ 脂質(高) 19.9</li> <li>ミルメーク 食塩相当量(高) 2.5</li> <li>エネルギー(中) 572</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 513</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 820</li> <li>まいたけのすましじる たんぱく質(高) 35.4</li> <li>★シイラとゴーヤのからあげ 脂質(高) 23.3</li> <li>なっとう 食塩相当量(高) 2.4</li> <li>★こしのルビー エネルギー(中) 649</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちやのカレーライス エネルギー(小) 541</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 870</li> <li>★ふくじんづけ たんぱく質(高) 26.1</li> <li>フルーツの ヨーグルトあえ 脂質(高) 19.1</li> <li>食塩相当量(高) 3.4</li> <li>エネルギー(中) 687</li> </ul>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 468</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 738</li> <li>じゃがいものみそしる たんぱく質(高) 26.0</li> <li>さんまのおかかにか 脂質(高) 17.5</li> <li>★きりぼしだいこんに 食塩相当量(高) 3.0</li> <li>あじつけのり エネルギー(中) 588</li> </ul>	<p>8 《歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 480</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 760</li> <li>チョコクリーム たんぱく質(高) 29.8</li> <li>ミネストローネ 脂質(高) 29.5</li> <li>★ささみチーズフライ 食塩相当量(高) 2.9</li> <li>★なし エネルギー(中) 604</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース エネルギー(小) 524</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 840</li> <li>★トビウオのフライ たんぱく質(高) 34.8</li> <li>わかめサラダ 脂質(高) 22.3</li> <li>ヨーグルト 食塩相当量(高) 3.0</li> <li>エネルギー(中) 664</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 499</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 795</li> <li>にくじゃが たんぱく質(高) 33.5</li> <li>やさいのいそかあえ 脂質(高) 16.8</li> <li>★こうなごのつくだに 食塩相当量(高) 1.8</li> <li>エネルギー(中) 630</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さけのまぜごはん エネルギー(小) 472</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 746</li> <li>めだまやき たんぱく質(高) 29.9</li> <li>★こまつなのにびたし 脂質(高) 22.2</li> <li>かんじゅくうめゼリー 食塩相当量(高) 2.4</li> <li>エネルギー(中) 594</li> </ul>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 481</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 762</li> <li>とうふのみそしる たんぱく質(高) 27.7</li> <li>★ちくわの2しよくあげ 脂質(高) 15.3</li> <li>とりにくとひじきのいために 食塩相当量(高) 2.9</li> <li>ヤクルト エネルギー(中) 606</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 453</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 710</li> <li>いちごジャム たんぱく質(高) 29.5</li> <li>★ミートボールスープ 脂質(高) 22.5</li> <li>ツナポテトサラダ 食塩相当量(高) 3.6</li> <li>エネルギー(中) 567</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>だいちずいりわかめごはん エネルギー(小) 504</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 804</li> <li>あつあげのみそしる たんぱく質(高) 30.1</li> <li>★イワシのカリカリフライ 脂質(高) 25.5</li> <li>やさいのおひたし 食塩相当量(高) 2.8</li> <li>エネルギー(中) 637</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 473</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 747</li> <li>にくやさしいため たんぱく質(高) 32.3</li> <li>あつやきたまご 脂質(高) 17.5</li> <li>★こしのルビー 食塩相当量(高) 1.8</li> <li>★ミニフィッシュ エネルギー(中) 594</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しんかしたどんぶり エネルギー(小) 494</li> <li>~3しよくから5しよくへ~ エネルギー(高) 786</li> <li>ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 31.7</li> <li>とうがんのすましじる 脂質(高) 22.2</li> <li>ひかるちゃんのおとうふ 食塩相当量(高) 2.8</li> <li>★なし エネルギー(中) 624</li> </ul>
<p>~2学期の行事食~</p> <p>毎月...プレゼント給食</p> <p>11月...ふくい いいね! 給食</p> <p>12月...セレクト給食を予定しています。</p>	<p>福井県は、給食を応援するために、県産ブランドのおいしい食べ物を無料で提供します。そこで、2学期はプレゼント給食として、福井県のおいしい食べ物をみんなでいただきます! 9月29日のプレゼントは、アールスメロンです。お楽しみに♪</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 529</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 849</li> <li>かきたまじる たんぱく質(高) 35.7</li> <li>さばのおしおやき 脂質(高) 25.9</li> <li>★うのはなにりに 食塩相当量(高) 2.6</li> <li>あじつけのり エネルギー(中) 671</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ナンカレー エネルギー(小) 491</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 780</li> <li>オムレツ たんぱく質(高) 36.4</li> <li>★こまつなと ツナのサラダ 脂質(高) 33.9</li> <li>食塩相当量(高) 3.7</li> <li>エネルギー(中) 619</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたどん エネルギー(小) 490</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 778</li> <li>あつあげと さつまいものすましじる たんぱく質(高) 30.5</li> <li>脂質(高) 16.1</li> <li>★かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.7</li> <li>プチたいやき エネルギー(中) 618</li> </ul>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 506</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 808</li> <li>やさいスープ たんぱく質(高) 28.9</li> <li>★にこみハンバーグ 脂質(高) 19.7</li> <li>マカロニサラダ 食塩相当量(高) 3.2</li> <li>しそひじき エネルギー(中) 640</li> </ul>	<p>29 《プレゼント給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 485</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 769</li> <li>マーマレード たんぱく質(高) 31.5</li> <li>だいちずとやさいのスープ 脂質(高) 18.4</li> <li>★ビーフンいため 食塩相当量(高) 3.0</li> <li>◎メロン エネルギー(中) 611</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 478</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 757</li> <li>ぶたにくと あつあげのもの たんぱく質(高) 31.9</li> <li>脂質(高) 20.6</li> <li>★たまごいりすのもの 食塩相当量(高) 2.5</li> <li>ふりかけ エネルギー(中) 602</li> </ul>	<p>ついたち こんだて でつぶん おお しょくひん 1日の献立で鉄分が多い食品は、ごはん、みそ汁の「みそ」と、からあげの「鶏肉」と、サラダの「ほうれん草」と、ふりかけです。しょうりょう たげんき かつどう どの料理も食べて、元気に活動しましょう!</p>	<p>ようか こんだて 8日の献立でカルシウムの多い食品は、パンと、牛乳と、チョコクリームと、ミネストローネの「白いんげん豆」と、フライの「チーズ」です。果物は、旬のなしです。よくかんで、味わって食べましょう!</p>



## ★食育チャレンジコーナー★

今月の目標「しせいをただしくしてたべよう」についてチャレンジしましょう!

チャレンジ 1

みなさん、右のチェックポイントの絵になっていませんか?

よいしせいで食べることができているか、たしかめてみましょう。

### チェックポイント



◎背すじはのびていますか?



◎足はそろえていますか?



◎食器を持っていますか?

下の絵のように、よいしせいで食べましょう!



食育チャレンジ先生から

背すじをのばし、足をそろえ、食器を持って食べると、見た目が見えなくなり、消化もよくなることですよ。自分の健康のために、よいしせいで食べましょう。

石塚左玄さん