



10がつのきゅうしょく



ひょう
標

しせいをたたくしてたべよう

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

★印は、よくかんで食べたい「かみかみメニュー」です。よくかんで、味わって食べましょう。

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>ついでにこんだててつぶんおおい食品は、混ぜご飯の「ご飯」、だんご汁の「薄揚げ」、おひたしの「小松菜」です。</p> <p>ついでにじゅうごやあまきしゅうかくかんしゃ1日は、十五夜です。秋の収穫に感謝して、どの料理も味わって食べましょう！</p>	<p>ようがこんだて8日の献立でカルシウムが多い食品は、ぎゅうにゅうにもの牛乳と、煮物の「がんもどき」「しらたき」と、酢の物の「しらす干し」「切り干し」「わかめ」と、ふりかけです。</p> <p>よくかんで、味わって食べましょう！</p>	<p>19日に使う福井県産の食材は、ご飯と、豚汁の「とうふ」「さつまいも」「にんじん」「ねぎ」と、フライの「ブリ」と、サラダのドレッシングに「越のルビー」が入っています。今月は、非常食を利用した給食やプレゼント給食もあります。お楽しみに♪</p>	<p>1 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいもいり わかめごはん ぎゅうにゅう ★おつきみだんごじる メンチカツ ★かみかみおひたし 	<p>2 《非常食利用給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいもいり カレーライス ぎゅうにゅう ★ふくじんづけ フルーツの ヨーグルトあえ
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる ★とりのからあげ はるさめサラダ あじつけのり 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう りんごジャム ウィンナーポトフ ★カリカリあげ 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ★メグスのフライ とうふサラダ ミルメーク 	<p>8 《歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ★がんもどきと さといものにももの ★わかめときりばしのすのもの ふりかけ 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナチャーハン ぎゅうにゅう ★にくだんごのスープ チーズいり フルーツのヨーグルトあえ
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる たらのおろしに ★ごぼうサラダ しそひじき 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム コーンポタージュ ★ささみのからあげレモンふうみ ★こしのルビー 	<p>14 《◎プレゼント給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> ふくいさんトマトの ナポリタン ぎゅうにゅう ◎ふくいサーモンのフライ ブロッコリーサラダ ミルメーク 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ★にくやさしいため あつやきたまご ★こうなごのつくだに 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス ぎゅうにゅう ★コールスローサラダ ヨーグルト
<p>19 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる ブリのカレーフライ ★こしのルビードレッシング サラダ 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう マーマレード わかめとかぶのスープ ★マーボーあつあげ ★ミニフィッシュ 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる シイラのみぞれに ★やさしいいそかあえ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ★ぶたにくと こんさいのにももの やさしいおひたし なっとう 	<p>23 《◎プレゼント給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> うすあげのそぼろみそごはん ぎゅうにゅう ふるさとすましじる ◎アマダイのフライ ★やさしいゆかりあえ さつまいもタルト
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さばのしおやき ★きりばしだいこんに あじつけのり 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう チョコクリーム うちまめいりミネストローネ ★チキンカツ ★こしのルビー 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ ぎゅうにゅう ★とうふいりハンバーグ ブロッコリーと コーンのサラダ ヤクルト 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ★リャンバンサンスー ふりかけ 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> くりごはん ぎゅうにゅう のりじる イワシのばいにくに ★りんご



★食育チャレンジコーナー★

チャレンジ 2

朝ごはんを食べると、体によいと思うことに〇をつけましょう。(→答えは、うら面です！)

① ウンチがでる

② ねむくなる

③ あたまがすっきりする

④ げんきがでる

⑤ おこりっぽくなる

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

朝ごはんをおいしく食べるためには？

はやくねる。

はやくおきる。

ねるまえには、おかしをたべない。