



12がつのきゅうしょく



もくひょう
目標



「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりとおいおう

福井県立福井南特別支援学校

うら面は使用食品一覧票です

★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>～いつもありがとう～</p> <p>12月の高等部さんからのプレゼントは、 ★大根 ★大根葉 です。</p> <p>いろいろな料理に使います。 大根葉は、混ぜご飯に使います。</p> 	<p>1 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> •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) 32.8 •ウィンナーポトフ 脂質(高) 25.8 ★カリカリあげ 食塩相当量(高) 2.9 エネルギー(中) 642 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> •スープスパゲティ エネルギー(小) 463 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 729 •オムレツ たんぱく質(高) 34.1 ★ブロッコリーと チーズのサラダ 脂質(高) 19.3 食塩相当量(高) 2.3 •ヤクルト エネルギー(中) 581 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> •ごはん エネルギー(小) 487 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 773 •ぶたにくと あつあげのもの 脂質(高) 20.3 ★うちまめなます 食塩相当量(高) 2.2 •ふりかけ エネルギー(中) 614 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> •おあえごはん エネルギー(小) 481 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 762 •ふくいのみぐみじる たんぱく質(高) 30.2 •しろみさかなのフライ 脂質(高) 22.9 ★かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 606
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> •ごはん エネルギー(小) 493 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 783 •さつまいものみそしる たんぱく質(高) 29.8 •いわしのばいにくに 脂質(高) 17.9 ★きりぼしだいこんにん 食塩相当量(高) 3.4 •あじつけのり エネルギー(中) 621 	<p>8 《歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> •コッペパン  エネルギー(小) 466 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 734 •マーマレード たんぱく質(高) 34.5 •わかめとかぶのスープ 脂質(高) 27.0 •マーボーあつあげ 食塩相当量(高) 3.2 ★ミニフィッシュ エネルギー(中) 585 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> •スパゲティ エネルギー(小) 494 ミートソース エネルギー(高) 849 •ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 37.6 ★トビウオのフライ 脂質(高) 22.9 •とうふサラダ 食塩相当量(高) 2.9 •ミルメーク エネルギー(中) 671 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> •ごはん エネルギー(小) 476 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 752 •おでんふうにももの たまごのすのもの 脂質(高) 17.5 食塩相当量(高) 3.0 ★こうなごのつくだに エネルギー(中) 598 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> •キャベツいり エネルギー(小) 494 ポークカレーライス エネルギー(高) 836 •ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 24.5 ★ふくじんづけ 脂質(高) 18.3 •フルーツの ヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 3.4 エネルギー(中) 661
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> •ごはん エネルギー(小) 509 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 813 •さといものみそしる たんぱく質(高) 29.5 ★ちくわの2しよくあげ 脂質(高) 20.5 •だいこんのそぼろに 食塩相当量(高) 3.4 •ふりかけ エネルギー(中) 644 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> •コッペパン エネルギー(小) 538 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 865 •りんごジャム たんぱく質(高) 34.8 •チキンクリームシチュー 脂質(高) 26.1 ★だいたいずサラダ 食塩相当量(高) 3.4 エネルギー(中) 683 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> •ウィンナーナポリタン エネルギー(小) 472 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 746 •メンチカツ たんぱく質(高) 28.1 ★こまつなと ツナのサラダ 脂質(高) 24.9 食塩相当量(高) 2.9 •ミルメーク エネルギー(中) 594 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> •ごはん エネルギー(小) 490 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 778 •のっぺいじる たんぱく質(高) 30.2 脂質(高) 18.3 ★シイラのみぞれに 食塩相当量(高) 2.6 •やさしいいそかあえ エネルギー(中) 618 	<p>18 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> •さんしょくどん エネルギー(小) 512 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 818 ★エソボールの つみれじる 脂質(高) 22.3 •ヨーグルト 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 648
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> •ごはん エネルギー(小) 539 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 867 •ぶたじる たんぱく質(高) 34.9 ★プリのカレーフライ 脂質(高) 25.0 •やさいのごまあえ 食塩相当量(高) 2.6 •なっとう エネルギー(中) 684 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> •コッペパン エネルギー(小) 460 •ぎゅうにゅう エネルギー(高) 724 •チョコクリーム チョコクリーム たんぱく質(高) 28.8 •やさいスープ 脂質(高) 28.0 •てりやきチキン 食塩相当量(高) 3.1 ★ブロッコリーとコーンのサラダ エネルギー(中) 577 	<p>23 《◎プレゼント給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎★わかさぎゅうの エネルギー(小) 554 ハヤシライス エネルギー(高) 895 •ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 30.1 •コールスローサラダ 脂質(高) 27.1 •クリスマス の 食塩相当量(高) 3.0 ショコラケーキ エネルギー(中) 705 	<p>ついたち こんだて てつぶん おお しょくひん 1日の献立で鉄分が多い食品は、 パンと、ポトフの「うずらの卵」「小松菜」と、 カリカリ揚げの「大豆」「煮干し」です。</p> <p>よつか こんだて おお しょくひん 8日の献立でカルシウムが多い食品は、 パンと、牛乳と、スープの「かぶの葉」と、 麻婆厚揚げの「厚揚げ」と、ミニフィッシュです。</p> <p>にち つか ふくいけんさん しょくざい 18日に使う福井県産の食材は、 どんぶり はん こまつな じる 丼の「ご飯」「小松菜」と、つみれ汁の 「エソボール」「大根」「ねぎ」「まいだけ」を 予定しています。大根は、高等部さんからの プレゼントです♪</p> <p>にち きゅうしょく ふくいけん きゅうにく 23日のプレゼント給食は、福井県の牛肉 「わかさぎゅう」のハヤシライスです。お楽しみに♪</p>	



★食育チャレンジコーナー★



チャレンジ 3

ほねや は を つく る た も の 骨や歯をつくる食べ物はどれでしょう。




- 1 ぎゅうにゅう
- 2 だいたいず
- 3 にぼし
- 4 ヨーグルト
- 5 こまつな
- 6 だいこんば
- 7 きりぼしだいこんにん

こた 答え

(→チャレンジの答えは、うら面です。)

ほねや は を つく る た も の には、
「カルシウム」がいっぱい入っているよ。
歯ッピーメニューにヒントがあるかな？



※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。