

# 1がつのきゅうしよく



## 目標

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

### ：すききらいせずに、なんでもたべよう！



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><b>3学期が始まりました！</b></p> <p>あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。冬休みが終わり、3学期が始まりました。クリスマスやお正月などの行事があり、食べ過ぎたり、夜遅くに食べることもあったかと思ひます。健康で、元気にこの1年を過ごすことができるよう、毎日の食生活を大切にしましう。この時期においしい冬野菜や果物を食べて、体の調子をとのえましよう。1月も、高等部の大根を使う予定です。ありがとうの気持ちで、いただきましよう。</p>		<p>ようが こんだて 8日の献立でカルシウムの多い食品は、ぎゅうにゅう 牛乳と、ふりかけと、白玉汁の「かぶの葉」、なますの「小松菜」「薄揚げ」です。のどにつまりやすい白玉だんごは、あわてずよくかんで食べましよう。</p>	<p>19日に使う福井県産の食材は、ポタージュの「打ち豆」「にんじん」そして、高等部の「大根」を予定してまいます。ふるさと福井の味を、よくかんで味わっていただきましよう。</p>	<p><b>8 《歯ッピーメニュー》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん エネルギー(小) 511</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 816</li> <li>・しらたまじる たんぱく質(高) 27.0</li> <li>・プリのカレーフライ 脂質(高) 21.9</li> <li>・こっぱふうなます 食塩相当量(高) 2.6</li> <li>・ふりかけ エネルギー(中) 646</li> </ul>
<p><b>ふくいいいね！給食</b></p> <p>～きれいに食べてありがとうを伝えよう～</p> <p>25日の給食は、3回目の「ふくいいいね！給食」です。1月25日の天神講に合わせた郷土料理の給食です。給食を食べて食育チャレンジをしよう。いいね！シールをプレゼントしましよう♪</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん エネルギー(小) 482</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 764</li> <li>・うすあげのみそしる たんぱく質(高) 29.7</li> <li>・ちくわの2しよくあげ 脂質(高) 17.4</li> <li>・とりにくとひじきのいために 食塩相当量(高) 3.4</li> <li>・あじつけのり エネルギー(中) 607</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コッペパン エネルギー(小) 519</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 830</li> <li>・りんごジャム たんぱく質(高) 34.6</li> <li>・チキンクリームシチュー 脂質(高) 26.0</li> <li>・だいいざサラダ 食塩相当量(高) 3.4</li> <li>・だいいざサラダ エネルギー(中) 657</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん エネルギー(小) 500</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 797</li> <li>・ちゅうかふうたまごスープ たんぱく質(高) 26.6</li> <li>・あげぎょうざ 脂質(高) 26.7</li> <li>・ささみとやさいのごまあえ 食塩相当量(高) 2.5</li> <li>・ささみとやさいのごまあえ エネルギー(中) 632</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶたどん エネルギー(小) 484</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 768</li> <li>・あつあげとだいいこんのすましじる たんぱく質(高) 31.3</li> <li>・かみかみおひたし 脂質(高) 17.1</li> <li>・かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.7</li> <li>・ヨーグルト エネルギー(中) 610</li> </ul>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん エネルギー(小) 505</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 806</li> <li>・やさいスープ たんぱく質(高) 28.8</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) 639</li> </ul>	<p><b>19 《ふるさと福井メニュー》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コッペパン エネルギー(小) 489</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 776</li> <li>・マーマレード たんぱく質(高) 31.6</li> <li>・うちまめいりコーンポタージュ 脂質(高) 25.6</li> <li>・てりやきチキン 食塩相当量(高) 3.7</li> <li>・コールスローサラダ エネルギー(中) 616</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナのナポリタン エネルギー(小) 461</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 726</li> <li>・ささみチーズフライ たんぱく質(高) 32.5</li> <li>・プロッコリーサラダ 脂質(高) 20.3</li> <li>・ミルメーク 食塩相当量(高) 3.0</li> <li>・ミルメーク エネルギー(中) 579</li> </ul>	<p><b>21</b></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) 739</li> <li>・ぶたにくと こんさいのもの 脂質(高) 15.4</li> <li>・やさいのおひたし 食塩相当量(高) 1.8</li> <li>・なっとう エネルギー(中) 588</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナチャーハン エネルギー(小) 477</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 755</li> <li>・にくだんごのスープ たんぱく質(高) 26.9</li> <li>・チーズいりフルーツのヨーグルトあえ 脂質(高) 20.1</li> <li>・チーズいりフルーツのヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 2.9</li> <li>・チーズいりフルーツのヨーグルトあえ エネルギー(中) 600</li> </ul>
<p><b>25 《ふくいいいね！給食》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん エネルギー(小) 479</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 759</li> <li>・にくいりごぼうじる たんぱく質(高) 30.5</li> <li>・アカガレイのからあげ 脂質(高) 17.8</li> <li>・うちまめなます 食塩相当量(高) 2.2</li> <li>・かんじゅくうめゼリー エネルギー(中) 603</li> </ul>	<p><b>26 《★人気メニュー》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★きなこパン エネルギー(小) 470</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 742</li> <li>・ミネストローネ たんぱく質(高) 24.9</li> <li>★ポテトサラダ 脂質(高) 31.7</li> <li>・ポテトサラダ 食塩相当量(高) 2.9</li> <li>・ポテトサラダ エネルギー(中) 591</li> </ul>	<p><b>27 《★人気メニュー》</b></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) 492</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 782</li> <li>★あつやきたまご たんぱく質(高) 31.0</li> <li>・わかめサラダ 脂質(高) 20.6</li> <li>・ヤクルト 食塩相当量(高) 3.1</li> <li>・ヤクルト エネルギー(中) 621</li> </ul>	<p><b>28 《★人気メニュー》</b></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) 827</li> <li>・とうふとだいいこんのみそしる たんぱく質(高) 32.4</li> <li>★とりのからあげ 脂質(高) 22.4</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) 654</li> </ul>	<p><b>29 《★人気メニュー》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ポークカレーライス エネルギー(小) 520</li> <li>・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 833</li> <li>・ふくじゅづけ たんぱく質(高) 24.6</li> <li>・フルーツのヨーグルトあえ 脂質(高) 18.3</li> <li>・フルーツのヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 3.4</li> <li>・フルーツのヨーグルトあえ エネルギー(中) 659</li> </ul>

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

給食週間は、1月25日から1月29日です。給食週間の献立は、高等部の保健委員会の生徒たちが協力してアンケートを集計し、人気のあったメニューを取り入れました。高等部のアンケート結果を紹介しましよう。



小学部、中学部の給食人気メニューのアンケート結果は・・・？ 各部門の人気メニューは、保健委員会で作ったポスターをぜひ見てください！

高等部

～人気ランキング～

—ごはん部門—

- 1位 カレーライス
- 2位 チャーハン
- 3位 豚丼



—パン・めん部門—

- 1位 きなこパン
- 2位 ナンカレー
- 3位 スパゲティのミートソースとカレー

—肉・魚・たまごのおかず部門—

- 1位 とりのからあげ
- 2位 にこみハンバーグ
- 3位 揚げぎょうざ

—野菜のおかず部門—

- 1位 ポテトサラダ
- 2位 マカロニサラダ
- 3位 春雨サラダ

