

4がつのきゅうしょく



目標



たべるまえに きれいに てを あらおう

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

本校の給食は、学部別に分量の調整を行い、各学部の平均値を献立表に載せています。

ご飯、煮物、あえ物など計量できるものについては、高等部の平均量を基準とし、小学部 低学年は約0.45倍量、小学部 高学年は約0.65倍量、中学部は約0.75倍量、教職員は約0.8倍量にしています。

また、クラスの状況に応じて分量の調節も行っています。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
数値の見方 エネルギー(小):小学部平均エネルギー(kcal) エネルギー(高):高等部平均エネルギー(kcal) たんぱく質(高):高等部平均たんぱく質(g) 脂質(高):高等部平均脂質(g) 食塩相当量(高):高等部平均食塩相当量(g) エネルギー(中):中学部平均エネルギー(kcal)	~ご入学、ご進学おめでとうございます~ 日まに暖かくなり、いよいよ新しい学年のスタートです。期待や不安でいっぱいですが、みなさんが元気に活動できるように、給食からも応援していきます。8日は、入学お祝いメニューです。	16日に使う福井県産の食材は、かやくご飯の「打ち豆」「薄揚げ」と、すまし汁の「絹豆腐」と、から揚げの「ハタハタ」です。ご飯は、福井県産のお米を炊いています。どの料理も味わって食べましょう!	8 《入学お祝い・歯っぴーメニュー》 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハッピーなるとのすましじる ・とりのからあげ ・きりぼしだいこんのおひたし ・おいおいクレープ	9 ・ポークカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ふくじんづけ ・フルーツのヨーグルトあえ
12 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・やさいスープ ・にこみハンバーグ ・マカロニサラダ ・しそひじき	13 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・いちごジャム ・うちまめいりコーンポタージュ ・てりやきチキン ・コールスローサラダ	14 ・スパゲティミートソース ・ぎゅうにゅう ・シラのフライ ・とうふサラダ ・ミルク	15 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくやさしいため ・あつやきたまご ・ヤクルト	16 《ふるさと福井メニュー》 ・うちまめいりかやくごはん ・ぎゅうにゅう ・とうふのすましじる ・ハタハタのからあげ ・はるキャベツのおひたし
19 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しんじゃがのみそじる ・いわしのばいにくに ・きりぼしだいこんに ・あじつけのり	20 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・りんごジャム ・だいずとやさいのスープ ・ビーフンいため ・スライスパン	21 ・ウィンナーナポリタン ・ぎゅうにゅう ・メンチカツ ・こまつなとツナのサラダ ・ミルク	22 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ちゅうかふうたまごスープ ・あげぎょうぎ ・ごぼうサラダ ・ふりかけ	23 ・チキンライス ・ぎゅうにゅう ・オムレツ ・ブロッコリーサラダ ・ヨーグルト
26 《アイアンメニュー》 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かきたまじる ・さばのしおやき ・うのはないりに ・ふりかけ	27 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・チョコクリーム ・ミネストローネ ・ささみカツ ・キャベツのゆかりあえ	28 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・たまごいりすのもの ・こうなごのつくだに	よろしくおねがいします! 私は栄養教諭の「増田」です。給食の献立を作っています。給食は8人の調理員さんが、毎日、安全でおいしい給食になるように作っています。今年も1年よろしくおねがいします。	30 ・ぶたどん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのすましじる ・やさいのいそかあえ ・プチたいやき

~食物アレルギーについて~

※お子様にとって、初めて食べる食品が給食の中にある場合、食べたことで「食物アレルギー」を引き起こすことが稀にあります。

毎月、使用食品一覧を裏面に載せますので御確認いただき、気になる方は事前に担任まで御相談ください。給食は、トマトと果物以外の食品はすべて加熱調理しています。

アイアンメニュー

鉄強化献立

食べ物に含まれている「鉄」は、血液の材料になります。体が成長している子どもたちは血液の量も増えてくるので、材料となる鉄は大切な栄養素です。鉄が不足すると、手足がなかなか温かくならず、めまいや頭痛などがおこります。

鉄は、肉や魚の血合いの部分、たまご、大豆や大豆製品、海藻、色の濃い野菜に多く入っています。

歯っぴーメニュー

カルシウム強化献立・かみかみ献立

歯を強くするには、歯をつくる材料になるカルシウムという栄養素をとること、よくかむことです。

カルシウムは、歯だけでなく骨をつくる材料です。成長している子どもたちにとって、大切な栄養素です。

カルシウムは、毎日給食に牛乳、そしてヨーグルト、チーズ、小魚類などに多く入っています。

ふるさと福井メニュー

地場産物使用献立

毎月19日は「食育の日」です。今年度は、第3金曜日(10月19日)が、福井県の食べ物を多く使った献立になります。

また、高等部の生徒たちが農作業で収穫した野菜を使った料理も登場します。昨年度は、玉ねぎ、じゃがいも、大根を、給食のいろんな料理に使いました。今年も、高等部の野菜を楽しみにしています!

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。