

6がつのきゅうしよく

もくひょう
目標



よくかんでたべよう



福井県立福井南特別支援学校

うらな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>ついたちこんだててつばんおほしよくひん1日の献立で鉄分が多い食品は、</p> <p>は</p> <p>コッペパンと、スープの「かぶの葉」と、 あつあおあつあ マーボー厚揚げの「厚揚げ」と、ミニフィッシュです。 こんげつたいいくはつびょうかい 今日は、体育発表会があります。 まいにちしよくしうんどうじょうがからだ 毎日の食事と運動で、丈夫な体をつくりましょう。</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) 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>2</p> <ul style="list-style-type: none"> チャーハン エネルギー(小) 476 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 752 ★にくだんごのスープ たんぱく質(高) 26.4 チーズいり 脂質(高) 20.2 フルーツのヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 3.1 エネルギー(中) 598 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 513 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 820 ★ブリのカレーフライ たんぱく質(高) 32.0 うのはないりに 脂質(高) 22.9 やさしいのいそかあえ 食塩相当量(高) 2.5 しそひじき エネルギー(中) 649 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたどん エネルギー(小) 472 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 745 あつあげのすましじる たんぱく質(高) 29.5 ★かみかみおひたし 脂質(高) 15.9 かんじゆくうめゼリー 食塩相当量(高) 2.6 エネルギー(中) 593
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 488 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 774 ぶたじる たんぱく質(高) 29.7 ★メギスのフライ 脂質(高) 17.9 やさしいのおひたし 食塩相当量(高) 2.5 ふりかけ エネルギー(中) 615 	<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) 513 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 820 いちごジャム たんぱく質(高) 38.7 うちまめいりコーンポタージュ 脂質(高) 26.6 ★ささみのからあげレモンふうみ 食塩相当量(高) 3.4 こしのルビー(ミディトマト) エネルギー(中) 649 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ベーコンとズッキーニの トマトスパゲティ エネルギー(小) 493 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 783 ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 28.9 ★メンチカツ 脂質(高) 27.3 イカのカルパッチョ 食塩相当量(高) 3.1 ミルメーク エネルギー(中) 621 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 470 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 742 ★ぶたやさしいのみそふうみ たんぱく質(高) 31.9 ★たまごいりすのもの 脂質(高) 17.4 ★こうなごのつくだに 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 591 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃこうめごはん エネルギー(小) 498 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 793 ★じゃがいもと かんもどきののもの 脂質(高) 18.2 りきゅうあえ(ごまあえ) 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 629
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 499 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 794 うすあげのみそしる たんぱく質(高) 33.3 ★サゴシのからあげうめふうみ 脂質(高) 25.1 いろいろやさしいのおひたし 食塩相当量(高) 2.5 あじつけのり エネルギー(中) 630 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ナンカレー エネルギー(小) 491 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 780 オムレツ たんぱく質(高) 36.4 ★こまつなとツナのサラダ 脂質(高) 33.9 食塩相当量(高) 3.7 エネルギー(中) 619 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> スープスパゲティ エネルギー(小) 505 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 805 ★ミートボール たんぱく質(高) 36.0 ブロッコリーと チーズのサラダ 脂質(高) 22.9 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 638 ヤクルト エネルギー(中) 638 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 475 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 750 ふくいのみさちかきたまじる たんぱく質(高) 29.5 ★トビウオのいそペフライ 脂質(高) 18.0 つまみなときゅうりのおひたし 食塩相当量(高) 2.7 ふりかけ エネルギー(中) 597 	<p>18 《ふるさと福井 プレゼント給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> だいちごはん エネルギー(小) 522 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 836 ふくいのみさちかきたまじる たんぱく質(高) 32.0 ふくいサーモンフライ 脂質(高) 26.2 ★こまつなと きりぼしのおひたし 食塩相当量(高) 2.9 エネルギー(中) 661
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 523 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 838 あじわいすましじる たんぱく質(高) 33.0 ★さばのこうみあげ 脂質(高) 25.6 やさしいゆかりあえ 食塩相当量(高) 2.8 なっとう エネルギー(中) 663 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン エネルギー(小) 476 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 752 りんごジャム たんぱく質(高) 31.1 だいちとやさしいのスープ 脂質(高) 18.3 ★ビーファンいため 食塩相当量(高) 3.0 メロン エネルギー(中) 598 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ エネルギー(小) 457 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 719 てりやきチキン たんぱく質(高) 29.1 ★こしのルビードレッシング サラダ 脂質(高) 18.7 食塩相当量(高) 2.6 エネルギー(中) 573 はならっきよ エネルギー(中) 573 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 501 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 799 ちゅうかふうたまごスープ たんぱく質(高) 26.9 ★あげぎょうざ 脂質(高) 26.6 ささみとやさしいのごまあえ 食塩相当量(高) 2.5 エネルギー(中) 633 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> しんかしたどんぶり エネルギー(小) 533 ～3しよくから5しよくへ～ エネルギー(高) 856 ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 34.3 とうふのすましじる 脂質(高) 23.1 ★トビウオのフライ 食塩相当量(高) 3.0 ひゅうがなつゼリー エネルギー(中) 676
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 510 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 814 ★エソボールのつみれじる たんぱく質(高) 28.5 あつやきたまご 脂質(高) 17.2 きりぼしだいこんに 食塩相当量(高) 3.0 ヨーグルト エネルギー(中) 645 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン エネルギー(小) 484 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 767 チョコクリーム たんぱく質(高) 30.2 うちまめいりミネストローネ 脂質(高) 30.0 ★チキンカツ 食塩相当量(高) 2.7 こしのルビー(ミディトマト) エネルギー(中) 609 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ エネルギー(小) 523 ミートソース エネルギー(高) 839 ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 37.6 ★シラのフライ 脂質(高) 23.2 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) 663 	<p>ようかこんだておほしよくひん8日の献立でカルシウムが多い食品は、 コーンポタージュの「打ち豆」「牛乳」と、 コッペパンと牛乳です。</p> <p>よくかんで食べて、丈夫な骨と歯をつくりましょう。</p> <p>18日に使う福井県産の食材は、混ぜご飯の「だいち」「うすあげ」「めくじる」「大豆」「薄揚げ」と、恵み汁の「じゃがいも」「ねぎ」「たまご」「玉ねぎ」「わかめ」「まいたけ」「みそ」と、フライの「ふくいサーモン」と、おひたしの「小松菜」です。 「こまつな」と「サーモン」と「玉ねぎ」は、プレゼントです。</p>	

～6月は食育月間です！～



6月「食育月間」です。梅雨は気温と湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい季節です。食の安全と安心を考えながら、福井県産や季節の食材を使った「おいしい学校給食」を目指します。★印のメニューは、特によくかんで食べてほしいメニューです。あわてて食べると、食べ物がのどに詰まることがあります。よくかんで味わって食べましょう。高等部の農作業で収穫した野菜は、給食にも使います。農耕班のみなさん、今年度もよろしくお祈りします。

歯と口の健康週間

よくかんでたべよう！



※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

～一生を共に歩む 自分の歯～ (2021年度の標語)

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯で楽しく食事をするためには、食べ方にひみつがあります。それは、よくかんで食べることです。よくかむと、虫歯予防の一つ、だ液がたくさんでます。さらに歯と歯ぐきが丈夫になります。まずは一口10回から始め、30回を目標によくかんで食べましょう。また、片方の歯ばかりでかまずに、左右交互にかむように心がけましょう。よくかんで食べることは、おなかにもやさしい食べ方です。給食では、だ液がたくさん出るように、すっぱい梅干しを使ったメニューを取り入れました。よくかんで、味わって食べましょう。