7がつのきゅうしょく

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

目標 よくかんで たべよう

★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
～夏の食事について考えよう！～ もうすぐ夏休みです。夏の食事で気をつけたいことは、 ①食中毒予防　②夏休みの食生活　③上手な水分のとり方です。 ①食中毒予防：石けんできれいに手を洗いましょう。手をふくタオルやハンカチは清潔に！ ②夏休みの食生活：1日3食きちんと食べましょう。食べすぎに注意しましょう！ ③上手な水分のとり方：こまめに水分、お茶を飲みましょう！　1日にコップ1杯の牛乳も、飲みましょう！		～いつもありがとう～ 6月15日から、高等部で収穫された玉ねぎを給食で使っています。前日に運んでくれます。そのため、週の初めの月曜日は、お店の玉ねぎになります。じゃがいもは間に合うかな？今年もおいしい野菜を楽しみにしています♪		
5 ・ごはん　エネルギー(小) 475 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 751 ・じゃがいものみそしる　たんぱく質(高) 29.6 ・いわしのばいにくに　脂質(高) 14.9 ★きりぼしだいこんに　食塩相当量(高) 3.5 ・あじつけのり　エネルギー(中) 597	6 ・コッペパン　エネルギー(小) 487 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 772 ・チョコクリーム　たんぱく質(高) 32.0 ・チキンとカラフルピーマンのトマトに　脂質(高) 28.7 ・オムレツ　食塩相当量(高) 2.9 ★やさいのゆかりあえ　エネルギー(中) 613	7　≪たなばたプレゼント給食≫ ・えだまめゆかりごはん　エネルギー(小) 522 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 837 ・たなばたすましじる　たんぱく質(高) 30.7 ・スズキのフライ　脂質(高) 22.9 ★やさいのいそかあえ　食塩相当量(高) 2.6 ・たなばたゼリー　エネルギー(中) 662	8　≪歯ッピーメニュー≫ ・ごはん　エネルギー(小) 486 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 770 ・あつあげとじゃがいものにもの　たんぱく質(高) 29.2 ★やさいのごまあえ　脂質(高) 17.0 ★こうなごのつくだに　食塩相当量(高) 1.9 エネルギー(中) 612	9 ・ＴＴどん　エネルギー(小) 495 (ごはん、てりやきチキン　エネルギー(高) 787 ツナサラダ)　たんぱく質(高) 29.6 ・ぎゅうにゅう　脂質(高) 19.7 ★エソボールのつみれじる　食塩相当量(高) 3.0 ・かんじゅくうめゼリー　エネルギー(中) 624
12 ・ごはん　エネルギー(小) 483 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 765 ・とうふのみそしる　たんぱく質(高) 31.1 ★とりのカレーふうみあげ　脂質(高) 19.0 ★かみかみおひたし　食塩相当量(高) 2.6 ・ふりかけ　エネルギー(中) 608	13 ・コッペパン　エネルギー(小) 473 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 748 ・マーマレード　たんぱく質(高) 33.0 ・はるさめスープ　脂質(高) 25.5 ・マーボーあつあげ　食塩相当量(高) 3.1 ★ミニフィッシュ　エネルギー(中) 595	14 ・スパゲティミートソース　エネルギー(小) 516 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 825 ★トビウオのフライ　たんぱく質(高) 34.6 ・ブロッコリーサラダ　脂質(高) 21.5 ・ミルメーク　食塩相当量(高) 2.6 エネルギー(中) 653	15 ・ごはん　エネルギー(小) 532 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 855 ・ふくいのめぐみじる　たんぱく質(高) 25.2 ★あげぎょうざ　脂質(高) 28.1 ・とうふサラダ　食塩相当量(高) 2.9 ・しそひじき　エネルギー(中) 675	16　≪ふくい いいね！給食≫ ・ふくいさんのビーフカレーライス　エネルギー(小) 534 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 858 ★こしのルビードレッシングサラダ　たんぱく質(高) 27.9 ・メロン　脂質(高) 24.4 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 678
19 ・ごはん　エネルギー(小) 515 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 824 ・かきたまじる　たんぱく質(高) 36.2 ★さばのしおやき　脂質(高) 24.2 ・とりにくとひじきのいためもの　食塩相当量(高) 3.2 ・ふりかけ　エネルギー(中) 652	20 ★ロコモコ　エネルギー(小) 532 (ごはん、にこみハンバーグ　エネルギー(高) 855 めだまやき、ゆでやさい)　たんぱく質(高) 27.9 ・ぎゅうにゅう　脂質(高) 21.5 ・ヨーグルト　食塩相当量(高) 2.4 エネルギー(中) 675	1日の献立で鉄分が多い食品は、ご飯と、炒め物の「薄揚げ」「みそ」と、ごま酢あえの「たまご」「ごま」と、納豆です。 どの料理にも、鉄分が含まれています。苦手な物も、一口は食べてみましょう。	8日の献立でカルシウムの多い食品は、煮物の「厚揚げ」「しらたき」と、ごまあえの「小松菜」「ごま」と、こうなごの佃煮と、牛乳　です。 よくかんで食べて、歯と歯ぐきを強くしよう！	7月の行事食は、2日が「半夏生 献立」7日が「七夕プレゼント給食」になります。半夏生 献立は、焼き鯖ずしです。七夕プレゼント給食のプレゼントは、福井県産のスズキのフライです。スズキはお魚です。よくかんで、味わって食べましょう。

ふくいいいね！給食 ～よく かんで 食べよう！～

今年度 1回目の**「ふくい いいね！給食」**は、**7月16日(金)**です。福井県産がいっぱいの給食です。
福井県からの助成金はありませんが、今年度も3回実施します。
1学期は、人気メニュー「カレーライス」の献立です。おいしい牛肉が入ったカレーライスです。
もちろん、高等部じまんの地場産野菜も使います。よくかんで、味わって食べましょう♪

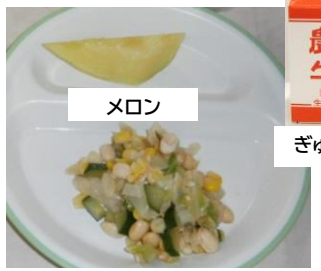
日本で初めて「食育」という言葉を使って食の大切さを教えたのは、石塚 左玄 先生です。
石塚 左玄 先生は、1851年に福井市に生まれました。石塚 先生の6つのおしえの中には、「地域でとれる農産物や 海産物を食べよう」というものがあります。これは、住んでいる地域の旬の食べ物を食べることが、最も自然で心身にやさしく、また新鮮で栄養価が高く、健康的になると教えているのです。ですから、高等部の野菜は、じまんの 給食 食材 です！

7月の給食掲示は、ふくい いいね！給食を紹介します。福井県のどこから野菜やお肉がくるのかな？探してみましょう！ 食育チャレンジもしてみませんか？ 答えは、増田先生に聞いてみよう！

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

メニュー

ふくいさんの ビーフ カレーライス



こしのルビー ドレッシング サラダ

ぎゅうにゅう