福井県立福井南特別支援学校

11がつのきゅうしょく

マスクをして、
あいさつしよう！

目標：「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりいおう

うら面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、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
1　≪アイアンメニュー≫ ・ごはん　エネルギー(小) 491 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 780 ・ちゅうかふうたまごスープ　たんぱく質(高) 24.0 ★あげぎょうざ　脂質(高) 25.9 ★きりぼしだいこんのナムル　食塩相当量(高) 3.0 ・ふりかけ　エネルギー(中) 619	**2** ・コッペパン　エネルギー(小) 512 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 818 ・マーマレード　たんぱく質(高) 31.3 ★ミートボールスープ　脂質(高) 27.6 ・トマトビーンズ　食塩相当量(高) 3.5 ・スィートポテトふう　エネルギー(中) 648	**食中毒を予防しよう！** 寒くなってきました。水は冷たいですが、食中毒を予防するためにも、食事の前は必ず石けんできれいに手を洗いましょう！ もちろん、エプロン・三角巾・マスクで、身支度を整えてから給食の準備をしましょう。	**4** ・ごはん　エネルギー(小) 487 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 772 ・さつまいものみそしる　たんぱく質(高) 28.9 ・イワシのばいにくに　脂質(高) 15.0 ★きりぼしだいこんに　食塩相当量(高) 3.4 ・ヤクルト　エネルギー(中) 613	**5** ・まいたけとうすあげのまぜごはん　エネルギー(小) 447 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 700 ・すきやきふうに　たんぱく質(高) 28.2 ★わかめサラダ　脂質(高) 19.3 ・かき　食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 559
8　≪歯ッピーメニュー≫ ・ごはん　エネルギー(小) 450 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 705 ・さといものみそしる　たんぱく質(高) 32.1 ★ささみのからあげうめふうみ　脂質(高) 16.9 ★かみかみおひたし　食塩相当量(高) 3.0 ・ふりかけ　エネルギー(中) 563	**9** ・コッペパン　エネルギー(小) 470 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 741 ・いちごジャム　たんぱく質(高) 32.8 ・チキンポトフ　脂質(高) 22.0 ★カリカリあげ　食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 687	**10** ・ツナとふくいさんトマトのナポリタン　エネルギー(小) 456 エネルギー(高) 716 ・ぎゅうにゅう　たんぱく質(高) 36.5 ★トビウオのフライ　脂質(高) 20.4 ・とうふサラダ　食塩相当量(高) 3.0 ・ミルメーク　エネルギー(中) 571	**11** ・ごはん　エネルギー(小) 476 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 753 ★にくいりごぼうじる　たんぱく質(高) 29.7 ・さばのこうみあげ　脂質(高) 23.9 ・やさいのおひたし　食塩相当量(高) 2.5 エネルギー(中) 599	**12** ・じゃこうめごはん　エネルギー(小) 448 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 702 ・めだまやき　たんぱく質(高) 26.7 ★こまつなとまるふくあげのにびたし　脂質(高) 19.4 ・かんじゅくうめゼリー　食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 561
15 ・ごはん　エネルギー(小) 473 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 747 ・のっぺいじる　たんぱく質(高) 27.5 ・シイラのフライ　脂質(高) 17.5 ★やさいのいそかあえ　食塩相当量(高) 2.4 ・しそひじき　エネルギー(中) 594	**16** ・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 ・りんごジャム　たんぱく質(高) 29.5 ・トマトとたまごのあじわいスープ　脂質(高) 28.7 ・ブリのカレーフライ　食塩相当量(高) 3.3 ★きのことやさいのサラダ　エネルギー(中) 585	**17** ・スパゲティミートソース　エネルギー(小) 481 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 762 ★メギスのフライ　たんぱく質(高) 34.5 ・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) 2.8 エネルギー(中) 606	**18** ・ごはん　エネルギー(小) 460 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 723 ・おでんふうにもの　たんぱく質(高) 28.0 ★わかめとたまごのすのもの　脂質(高) 17.0 ★こうなごのつくだに　食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 576	**19　≪ふくい いいね！ 給食≫** ・ふくぎゅうどん　エネルギー(小) 487 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 772 ・のりじる　たんぱく質(高) 29.0 ★りきゅうあえ　脂質(高) 17.8 ・みずようかん　食塩相当量(高) 2.6 エネルギー(中) 613
22 ・チキンライス　エネルギー(小) 458 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 720 ・オムレツ　たんぱく質(高) 32.4 ★コールスローサラダ　脂質(高) 17.2 ・ヨーグルト　食塩相当量(高) 2.4 エネルギー(中) 574	11月24日は、「いい にほんしょくの ひ」で、「和食の日」になります。 そこで、24日の給食は「一汁三菜」の献立です。汁物は、昆布でだしをとった豚汁です。 うま味たっぷりの豚汁を味わって食べましょう。	**24　≪和食の日メニュー≫** ・ごはん　エネルギー(小) 495 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 787 ・ぶたじる　たんぱく質(高) 34.7 ★ハタハタのからあげ　脂質(高) 23.9 ・やさいのおひたし　食塩相当量(高) 2.5 ・なっとう　エネルギー(中) 624	**25** ・ごはん　エネルギー(小) 511 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 816 ・きのこのあじわいみそしる　たんぱく質(高) 33.6 ・ふくいサーモンのあげびたし　脂質(高) 27.5 ★こまつなのおひたし　食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 646	**26** ・しょうゆカツどん　エネルギー(小) 509 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 812 ・とうふのすましじる　たんぱく質(高) 31.2 ★かみかみごまあえ　脂質(高) 25.1 食塩相当量(高) 2.9 エネルギー(中) 643
29 ・ごはん　エネルギー(小) 490 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 779 ・かきたまじる　たんぱく質(高) 35.7 ・さばのしおやき　脂質(高) 25.9 ★うのはないりに　食塩相当量(高) 2.6 ・あじつけのり　エネルギー(中) 618	**30** ・コッペパン　エネルギー(小) 478 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 757 ・チョコクリーム　たんぱく質(高) 30.0 ・うちまめいりミネストローネ　脂質(高) 30.1 ★チキンカツ　食塩相当量(高) 2.7 ・りんご　エネルギー(中) 602	1日の献立で鉄分の多い食品は、ご飯と、スープの「豆腐」「たまご」と、ナムルの「切り干し大根」「小松菜」と、ふりかけです。 ご飯とおかずを交互に食べて、午後からも元気に活動しましょう！	8日の献立でカルシウムが多い食品は、牛乳と、みそ汁の「薄揚げ」「みそ」と、おひたしの「ほうれん草」「切り干し大根」と、ふりかけです。 11月8日は、「いい歯の日」です。今月もよくかんで食べて、歯と歯ぐきを強くしよう！	19日に使う福井県産の食材は、福牛丼の「ご飯」「牛肉」「にんじん」「白ねぎ」と、のり汁の「とうふ」「さつまいも」「大根」「ねぎ」「ひらたけ」と、利久あえの「ほうれん草」を予定しています。水ようかんも付きます。お楽しみに。

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

「福井の旬の食べ物を味わう給食」

福井県では、福井のおいしい食べ物がたくさん出回る11月に「ふくい農林水産　まるごとフェスタ」が予定されています。

給食も、福井の旬の食べ物を使うようにしています。お米は、11月の注文から新米になります。よくかんで、味わって食べましょう。

ふくい いいね！給食　～おいしいお肉を、味わって食べよう！～

11月19日の給食は、2回目の**「ふくい いいね！給食」**です。今回は、どんぶりの和食給食です。

掲示物を見て、給食を食べて、食育チャレンジをしよう！　答えは、増田先生に聞いてみよう。