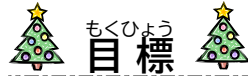




12がつのきゅうしょく



「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりと

★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。

うら面は使用食品一覧表です

マスクをして、あいさつしよう!

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>～いつもありがとう～</p> <p>12月の高等部さんからのプレゼントは、 ★大根 ★大根葉 の予定です。</p> <p>大根は、煮物や汁物、和え物など いろんな料理に使います。 大根葉は、混ぜご飯に使う予定です。</p>	<p>1月の献立で鉄分が多い食品は、 スパゲティと、フライの「シイラ」と、サラダの「ツナ」 「小松菜」と、ミルメークです。</p> <p>8日の献立でカルシウムが多い食品は、 牛乳と、サラダの「豆腐」と、ミルメークです。 トビウオのフライは、よくかんで食べましょう!</p>	<p>1 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウィンナーナポリタン エネルギー(小) 451 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 708 ・シイラのフライ たんぱく質(高) 33.7 ★こまつなとツナのサラダ 脂質(高) 21.0 ・ミルメーク 食塩相当量(高) 2.7 ・ミルメーク エネルギー(中) 565 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 466 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 735 ・ぶたにくと エネルギー(高) 32.4 あつあげのもの 脂質(高) 20.3 ★うちまめなます 食塩相当量(高) 2.2 ・ふりかけ エネルギー(中) 585 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツいり エネルギー(小) 499 ・ポークカレーライス エネルギー(高) 794 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 24.6 ★ふくじんづけ 脂質(高) 18.3 ・フルーツの ヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 3.4 ・ヨーグルトあえ エネルギー(中) 630
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 505 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 806 ・さつまいものみそしる たんぱく質(高) 31.7 ★とりのからあげ 脂質(高) 20.6 ・はるさめサラダ 食塩相当量(高) 2.7 ・あじつけのり エネルギー(中) 639 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン エネルギー(小) 489 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 777 ・いちごジャム たんぱく質(高) 32.8 ・ウィンナーポトフ 脂質(高) 25.8 ★カリカリあげ 食塩相当量(高) 2.9 ・コッペパン エネルギー(小) 617 	<p>8 《歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティ エネルギー(小) 499 ・ミートソース エネルギー(高) 794 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 37.2 ★トビウオのフライ 脂質(高) 24.1 ・とうふサラダ 食塩相当量(高) 2.8 ・ミルメーク エネルギー(中) 630 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 471 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 743 ・かぶとうすあげのみそしる たんぱく質(高) 30.7 ★シイラのみぞれに 脂質(高) 19.0 ・やさしいそかあえ 食塩相当量(高) 2.8 ・ごはん エネルギー(小) 591 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんしょくどん エネルギー(小) 493 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 784 ★エソボールの つみれじる たんぱく質(高) 29.3 ・ヨーグルト 脂質(高) 22.3 ・ヨーグルト 食塩相当量(高) 2.8 ・ヨーグルト エネルギー(中) 622
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 503 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 801 ・さといものみそしる たんぱく質(高) 29.7 ★ちくわの2しよくあげ 脂質(高) 20.3 ・だいこんのそぼろに 食塩相当量(高) 3.0 ・ヤクルト エネルギー(中) 635 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン エネルギー(小) 503 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 802 ・りんごジャム たんぱく質(高) 34.7 ・チキンクリームシチュー 脂質(高) 26.0 ★だいざサラダ 食塩相当量(高) 3.4 ・コッペパン エネルギー(小) 636 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チャーハン エネルギー(小) 456 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 717 ★にくだんごのスープ たんぱく質(高) 26.4 ・チーズいりフルーツの ヨーグルトあえ 脂質(高) 20.0 ・チーズいりフルーツの ヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 3.1 ・チーズいりフルーツの ヨーグルトあえ エネルギー(中) 572 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 460 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 723 ・おでんふうのもの 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 ・ごはん エネルギー(中) 576 	<p>17 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おあえごはん エネルギー(小) 453 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 711 ・ふくいのみぐみじる たんぱく質(高) 30.9 ★マイワシのカレーフライ 脂質(高) 23.8 ★かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.8 ・かみかみおひたし エネルギー(中) 567
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 516 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 826 ・ぶたじる たんぱく質(高) 34.9 ★ブリのカレーフライ 脂質(高) 25.0 ・やさしいごまあえ 食塩相当量(高) 2.6 ・なっとう エネルギー(中) 654 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン エネルギー(小) 453 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 711 ・チョコクリーム たんぱく質(高) 28.8 ・やさしいスープ 脂質(高) 28.0 ・てりやきチキン 食塩相当量(高) 3.1 ★ブロッコリーとコーンのサラダ エネルギー(中) 567 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちやいり エネルギー(小) 454 ・クリームスパゲティ エネルギー(高) 712 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 31.8 ・オムレツ 脂質(高) 25.5 ★こしのルビー 食塩相当量(高) 2.6 ・ドレスリングサラダ エネルギー(中) 568 	<p>23 《◎セレクト給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス エネルギー(小) 542 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 873 ★コールスローサラダ たんぱく質(高) 31.0 ◎セレクト(いちごかチョコ) 脂質(高) 28.7 クリスマスケーキ 食塩相当量(高) 3.0 ・クリスマスケーキ エネルギー(中) 689 	<p>17日に使う福井県産の食材は、 おあえごはんの「ご飯」「大根葉」と、恵み汁の「厚揚げ」「大根」「ねぎ」「まいたけ」と、 フライの「マイワシ」を予定しています。 大根と大根葉は、高等部さんからの プレゼントです♪ 23日のセレクト給食は、 選んだケーキを食べます。お楽しみに!</p>

★食育チャレンジコーナー★

チャレンジ 3

ほねや歯をつくる食べ物は何でしょう。



- 1 ぎゅうにゅう
- 2 だいざ
- 3 にぼし
- 4 ヨーグルト
- 5 こまつな
- 6 だいこんば
- 7 きりぼしだいこん

こた 答え

(→チャレンジの答えは、うら面です。)

ほねや歯をつくるためには、
「カルシウム」がいっぱい入っているよ。
歯ッピーメニューにヒントがあるかな?



※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。