１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　：　すききらいせずに、なんでもたべよう！

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
ふくい いいね！給食 ～きれいに食べて ありがとうを 伝えよう～ 24日の給食は、3回目の「ふくい いいね!給食」です。1月25日が天神講です。1日早い郷土料理の給食です。給食を食べて食育チャレンジをしましょう。答えは、増田先生に聞いてみよう！	**11** ・ごはん　エネルギー(小) 496 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 789 ・しらたまじる　たんぱく質(高) 27.5 ・ブリのカレーフライ　脂質(高) 21.8 ・こっぱふうなます　食塩相当量(高) 2.4 ・あじつけのり　エネルギー(中) 626	**12** ・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 ・チョコクリーム　たんぱく質(高) 33.7 ・たまごスープ　脂質(高) 29.9 ・ポークビーンズ　食塩相当量(高) 3.3 ・ミニフィッシュ　エネルギー(中) 595	**13** ・ごはん　エネルギー(小) 453 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 710 ・とりにくと こんさいのにもの　たんぱく質(高) 31.1 ・かみかみごまあえ　脂質(高) 15.3 ・なっとう　食塩相当量(高) 2.0 エネルギー(中) 567	**14** ・ごもくごはん　エネルギー(小) 467 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 737 ・シイラのフライ　たんぱく質(高) 30.1 ・ふゆやさいの おひたし　脂質(高) 21.3 ・プチたいやき　食塩相当量(高) 2.5 エネルギー(中) 587
17 ・ごはん　エネルギー(小) 477 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 754 ・とうふのすましじる　たんぱく質(高) 31.6 ・さばのみそに　脂質(高) 19.0 ・やさいのごまあえ　食塩相当量(高) 3.0 ・ふりかけ　エネルギー(中) 600	**18** ・コッペパン　エネルギー(小) 457 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 718 ・マーマレード　たんぱく質(高) 25.1 ・うちまめいりミネストローネ　脂質(高) 24.3 ・メンチカツ　食塩相当量(高) 2.9 ・りんご　エネルギー(中) 573	**19** ・ツナとふくいさん トマトのナポリタン　エネルギー(小) 449 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 704 ・トビウオのフライ　たんぱく質(高) 36.5 ・とうふサラダ　脂質(高) 20.3 ・ミルメーク　食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 562	**20** ・ごはん　エネルギー(小) 510 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 814 ・ちゅうかふうたまごスープ　たんぱく質(高) 27.7 ・あげぎょうざ　脂質(高) 26.6 ・ささみとやさいのごまあえ　食塩相当量(高) 2.5 ・ヤクルト　エネルギー(中) 645	**21　《非常食利用給食》** ・ポークカレーライス　エネルギー(小) 498 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 793 ・ふくじんづけ　たんぱく質(高) 26.0 ・フルーツの ヨーグルトあえ　脂質(高) 19.1 食塩相当量(高) 3.4 エネルギー(中) 629
24　《ふくい いいね!給食》 ・ごはん　エネルギー(小) 461 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 725 ・のっぺいじる　たんぱく質(高) 28.0 ・カレイのからあげ　脂質(高) 17.7 ・うちまめなます　食塩相当量(高) 2.1 ・かんじゅくうめゼリー　エネルギー(中) 578	**25　《★人気メニュー》** ★きなこパン　エネルギー(小) 450 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 706 ・ミートボールスープ　たんぱく質(高) 28.1 ★はるさめサラダ　脂質(高) 33.4 食塩相当量(高) 3.3 エネルギー(中) 564	**26　《★人気メニュー》** ★スパゲティミートソース　エネルギー(小) 494 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 786 ★チキンカツ　たんぱく質(高) 35.0 ・わかめサラダ　脂質(高) 22.6 ・ヨーグルト　食塩相当量(高) 2.9 エネルギー(中) 624	**27　《★人気メニュー》** ・ごはん　エネルギー(小) 494 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 786 ★やさいたっぷりぶたじる　たんぱく質(高) 32.4 ★とりのからあげ　脂質(高) 21.7 ★やさいのいそかあえ　食塩相当量(高) 2.5 ・ふりかけ　エネルギー(中) 624	**28　《★人気メニュー》** ★ぎゅうどん　エネルギー(小) 474 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 749 ・ぐだくさんじる　たんぱく質(高) 29.1 ★ツナマカロニサラダ　脂質(高) 20.9 食塩相当量(高) 2.5 エネルギー(中) 596
31 ・ごはん　エネルギー(小) 507 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 809 ・やさいスープ　たんぱく質(高) 28.9 ・にこみハンバーグ　脂質(高) 21.6 ・スパゲティサラダ　食塩相当量(高) 2.9 ・しそひじき　エネルギー(中) 641	**3学期が始まりました！** あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。 冬休みが終わり、3学期が始まりました。クリスマスやお正月などの行事があり、食べ過ぎたり、夜遅くに食べることもあったかと思います。健康で、元気にこの1年を過ごすことができるよう、毎日の食生活を大切にしましょう。この時期においしい冬野菜や果物を食べて、体の調子を整えましょう。 感染症の予防ために、①鼻までマスク　②手をきれいにあらう　③好き嫌いせずに食べましょう。		**21日は、非常食を利用した給食です。賞味期限間近のアルファ化米をカレーライスの給食に使います。このお米は、飲料水を入れるだけでご飯になります。給食では、少しでもおいしく安全にいただけるように、大きな釜で調理します。できるだけ残さずいただきましょう。**	**～いつもありがとう～** 1月の高等部さんからのプレゼントは、 ★大根 の予定です。 大根は、煮物や汁物、和え物などいろんな料理に使います。 ありがとうの気持ちでいただきましょう。

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

給食週間は、1月24日から1月28日です。給食週間の献立は、高等部の保健委員会の生徒たちが協力してアンケートを集計し、人気のあったメニューを取り入れました。高等部のアンケート結果を紹介します。

小学部、中学部の給食人気メニューのアンケート結果は・・・？
各部門の人気メニューは、保健委員会で作ったポスターをぜひ見てください！

高等部　～人気ランキング～

―ごはん部門―
1位　カレーライス
2位　チャーハン
3位　牛丼

―パン・めん部門―
1位　きなこパン
2位　ナンカレー
3位　クリームスパゲティ

―肉・魚・たまごのおかず部門―
1位　とりのから揚げ
2位　にこみハンバーグ
3位　チキンカツ

―野菜のおかず部門―
1位　春雨サラダ
2位　野菜たっぷり豚汁
3位　マカロニサラダ