2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
節分メニュー 2月3日は、節分です。給食の節分メニューは、大豆の入った「大豆入りわかめご飯」と、「イワシのカレーフライ」です。大豆とイワシは福井県産です。よくかんでいただきましょう。	**1　≪アイアンメニュー≫** ・コッペパン　エネルギー(小) 461 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 726 ・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) 579	**2** ・ナンカレー　エネルギー(小) 476 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 752 ・オムレツ　たんぱく質(高) 34.3 ・こしのルビー　脂質(高) 34.3 ドレッシングサラダ　食塩相当量(高) 3.5 エネルギー(中) 598	**3 【節分メニュー】** ・だいずいりわかめごはん　エネルギー(小) 448 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 701 ・あつあげのすましじる　たんぱく質(高) 30.2 ・イワシのカレーフライ　脂質(高) 21.6 ・かつやまみずないり　食塩相当量(高) 3.1 おひたし　エネルギー(中) 560	**4** ・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 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 622
7 【ふるさとの日給食】 ・ごはん　エネルギー(小) 482 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 764 ・にくいりごぼうじる　たんぱく質(高) 30.1 ・ハタハタのからあげ　脂質(高) 19.7 ・うちまめなます　食塩相当量(高) 2.5 ・みずようかん　エネルギー(中) 607	**8　≪歯ッピーメニュー≫** ・コッペパン　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 ・だいずサラダ　食塩相当量(高) 3.4 エネルギー(中) 636	**9** ・ふくいさんトマトのナポリタン　エネルギー(小) 493 エネルギー(高) 783 ・ぎゅうにゅう　たんぱく質(高) 32.9 ・ブリのカレーフライ　脂質(高) 27.0 ・ブロッコリーサラダ　食塩相当量(高) 2.8 ・ヤクルト　エネルギー(中) 621	**10** ・ソースカツどん　エネルギー(小) 516 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 826 ・とうふのすましじる　たんぱく質(高) 31.4 ・こまつなときりぼしのおひたし　脂質(高) 24.3 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 654	**18日に使う福井県産の食材は、かやくご飯の「ご飯」「打ち豆」「薄揚げ」と、恵み汁の「さつまいも」「まいたけ」「大根」「ねぎ」と、フライの「シイラ」と、磯香和えの「勝山水菜」を予定しています。よくかんで、味わって食べましょう。**
14 ・ごはん　エネルギー(小) 472 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 745 ・やさいスープ　たんぱく質(高) 27.1 ・とうふいりハンバーグ　脂質(高) 19.7 ・こまつなとツナのサラダ　食塩相当量(高) 2.6 ・しそひじき　エネルギー(中) 593	**15** ・コッペパン　エネルギー(小) 458 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 720 ・いちごジャム　たんぱく質(高) 30.8 ・トマトとたまごのあじわいスープ　脂質(高) 28.7 ・ささみチーズフライ　食塩相当量(高) 3.2 ・きのことやさいのサラダ　エネルギー(中) 574	**16** ・スパゲティミートソース　エネルギー(小) 501 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 799 ・トビウオのいそべフライ　たんぱく質(高) 37.7 ・とうふサラダ　脂質(高) 23.0 ・ミルメーク　食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 633	**17** ・ごはん　エネルギー(小) 456 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 717 ・がんもどきとさといものにもの　たんぱく質(高) 28.3 ・わかめときりぼしのすのもの　脂質(高) 16.6 ・ふりかけ　食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 572	**18　≪ふるさと福井メニュー≫** ・うちまめいりかやくごはん　エネルギー(小) 482 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 764 ・ふくいのめぐみじる　たんぱく質(高) 30.1 ・シイラのフライ　脂質(高) 20.1 ・かつやまみずないり　食塩相当量(高) 3.0 いそかあえ　エネルギー(中) 607
21 ・ごはん　エネルギー(小) 495 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 787 ・かきたまじる　たんぱく質(高) 35.1 ・さばのしおやき　脂質(高) 26.1 ・うのはないりに　食塩相当量(高) 2.9 ・ふりかけ　エネルギー(中) 624	**22** ・ツナチャーハン　エネルギー(小) 462 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 727 ・にくだんごのスープ　たんぱく質(高) 26.5 ・フルーツのヨーグルトあえ　脂質(高) 20.1 食塩相当量(高) 2.9 エネルギー(中) 579	**～いつもありがとう～** 2月の高等部さんからのプレゼントは、★大根 です。 スープやサラダ、なますやシチュー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。	**24** ・ごはん　エネルギー(小) 481 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 761 ・ぶたじる　たんぱく質(高) 32.7 ・トビウオのフライ　脂質(高) 19.1 ・やさいのおひたし　食塩相当量(高) 2.4 ・なっとう　エネルギー(中) 605	**25** ・カレーピラフ　エネルギー(小) 471 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 744 ・ほうれんそういりオムレツ　たんぱく質(高) 30.5 脂質(高) 22.8 ・チーズいりポテトサラダ　食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 592
28 ・ごはん　エネルギー(小) 459 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 722 ・うすあげのみそしる　たんぱく質(高) 29.7 ・ちくわの２しょくあげ　脂質(高) 17.4 ・とりにくとひじきのいために　食塩相当量(高) 3.4 ・あじつけのり　エネルギー(中) 576	**1日の献立で鉄分が多い食品は、パンと、スープの「ほうれん草」と、マーボー厚揚げの「厚揚げ」と、ミニフィッシュです。すききらいせずに、苦手な食べ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、パンと、牛乳と、シチューの「牛乳」と、サラダの「大豆」です。よくかんで食べて、歯と歯ぐきを強くしよう！**	**ふるさとの日 給食** 2月 7日は、福井県の『ふるさとの日』です。福井県の誕生日です。そこで、7日の献立は、ふるさと福井の地場産メニューになります。福井県の食材は、ご飯と、ごぼう汁の「豆腐」「ねぎ」と、なますの「打ち豆」「大根」を予定しています。大根は、高等部の大根を予定しています。水ようかんは、福井県の工場で作られたものです。水ようかんは冬の期間限定なので、味わって食べましょう♪	

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。