5がつのきゅうしょく

福井県立福井南特別支援学校

目標　たべるまえに きれいに てを あらおう

うら面は使用食品一覧表です

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2 ・ぶたどん ・ぎゅうにゅう ・とうふとかぶのすましじる ・やさいのいそかあえ ・プチたいやき エネルギー（小） 459 エネルギー（高） 722 たんぱく質（高） 30.9 脂質（高） 16.6 食塩相当量（高） 2.4 エネルギー（中） 576	7日の献立でカルシウムの多い食品は、混ぜご飯の「大豆」と、すまし汁の「厚揚げ」と、おひたしの「キャベツ」「ごま」と、牛乳です。 どの料理も、まず一口10回以上かんで食べましょう。よくかんで食べて、丈夫な骨と歯をつくりましょう。	16日の献立で鉄分が多い食品は、豚汁の「豆腐」「みそ」と、フライの「ブリ」と、おひたしの「小松菜」と、ご飯と納豆です。 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。	20日に使う福井県産の食材は、ソースカツ丼の「ご飯」「たまご」と、すまし汁の「豆腐」「ひらたけ」「ねぎ」を予定しています。 ソースカツは、調理員さんが、豚肉に粉を付けて、学校で揚げます。よくかんで、味わって食べましょう。	**6** ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・やさいスープ ・とうふいりハンバーグ ・こまつなとツナのサラダ ・しそひじき エネルギー（小） 470 エネルギー（高） 742 たんぱく質（高） 27.3 脂質（高） 19.7 食塩相当量（高） 2.6 エネルギー（中） 591
7（土）　≪歯ッピーメニュー≫ ・だいずいりわかめごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのすましじる ・トビウオのフライ ・はるキャベツのおひたし エネルギー（小） 466 エネルギー（高） 734 たんぱく質（高） 32.8 脂質（高） 20.1 食塩相当量（高） 3.0 エネルギー（中） 585	**10** ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しんじゃがのみそしる ・ちくわの２しょくあげ ・とりにくとひじきのいために ・あじつけのり エネルギー（小） 462 エネルギー（高） 727 たんぱく質（高） 29.6 脂質（高） 17.4 食塩相当量（高） 3.4 エネルギー（中） 579	**11** ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・いちごジャム ・じゃがいものカレーそぼろに ・カリカリあげ エネルギー（小） 481 エネルギー（高） 761 たんぱく質（高） 33.1 脂質（高） 22.9 食塩相当量（高） 2.3 エネルギー（中） 605	**12** ・スパゲティナポリタン ・ぎゅうにゅう ・チキンカツ ・ブロッコリーサラダ ・ミルメーク エネルギー（小） 457 エネルギー（高） 718 たんぱく質（高） 31.6 脂質（高） 23.8 食塩相当量（高） 2.4 エネルギー（中） 573	**13** ・ちゅうかどん ・ぎゅうにゅう ・わかめスープ ・ささみとやさいのごまあえ エネルギー（小） 448 エネルギー（高） 702 たんぱく質（高） 34.0 脂質（高） 16.6 食塩相当量（高） 3.1 エネルギー（中） 561
16　≪アイアンメニュー≫ ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたじる ・ブリのカレーフライ ・やさいのおひたし ・なっとう エネルギー（小） 497 エネルギー（高） 790 たんぱく質（高） 33.4 脂質（高） 22.1 食塩相当量（高） 2.6 エネルギー（中） 627	**17** ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・マーマレード ・ミネストローネ ・チーズのせミートローフ ・スライスパイン エネルギー（小） 490 エネルギー（高） 778 たんぱく質（高） 35.0 脂質（高） 27.7 食塩相当量（高） 2.9 エネルギー（中） 618	**18** ・ツナとふくいさんトマトのスパゲティ ・ぎゅうにゅう ・メンチカツ ・とうふサラダ ・ミルメーク エネルギー（小） 453 エネルギー（高） 711 たんぱく質（高） 31.6 脂質（高） 23.6 食塩相当量（高） 3.1 エネルギー（中） 567	**19** ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきとじゃがいものにもの ・やさいのごまあえ ・ふりかけ エネルギー（小） 473 エネルギー（高） 748 たんぱく質（高） 27.8 脂質（高） 17.8 食塩相当量（高） 2.2 エネルギー（中） 595	**20　≪ふるさと福井メニュー≫** ・ソースカツどん ・ぎゅうにゅう ・とうふのすましじる ・きりぼしだいこんのおひたし エネルギー（小） 516 エネルギー（高） 826 たんぱく質（高） 32.0 脂質（高） 24.8 食塩相当量（高） 3.0 エネルギー（中） 654
23 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かきたまじる ・イワシのカリカリフライ ・かみかみおひたし ・ヤクルト エネルギー（小） 509 エネルギー（高） 813 たんぱく質（高） 27.6 脂質（高） 23.8 食塩相当量（高） 2.5 エネルギー（中） 644	**24** ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・チョコクリーム ・チキンとやさいのトマトに ・オムレツ ・キャベツのゆかりあえ エネルギー（小） 477 エネルギー（高） 755 たんぱく質（高） 32.5 脂質（高） 28.9 食塩相当量（高） 2.9 エネルギー（中） 600	**25** ・スパゲティミートソース ・ぎゅうにゅう ・ささみカツ ・わかめサラダ ・ヨーグルト エネルギー（小） 494 エネルギー（高） 786 たんぱく質（高） 34.4 脂質（高） 22.6 食塩相当量（高） 3.1 エネルギー（中） 624	**26** ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくやさいいため ・ツナマカロニサラダ ・ひかるちゃんのおとうふ エネルギー（小） 486 エネルギー（高） 770 たんぱく質（高） 32.5 脂質（高） 23.6 食塩相当量（高） 2.6 エネルギー（中） 612	**27** ・はるやさいのポークカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ふくじんづけ ・フルーツのヨーグルトあえ エネルギー（小） 506 エネルギー（高） 807 たんぱく質（高） 26.0 脂質（高） 18.8 食塩相当量（高） 3.4 エネルギー（中） 639
30 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのみそしる ・とりのからあげ ・かみかみおひたし ・ふりかけ エネルギー（小） 486 エネルギー（高） 770 たんぱく質（高） 32.4 脂質（高） 23.5 食塩相当量（高） 2.6 エネルギー（中） 612	**31** ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・りんごジャム ・やさいとまめのトマトスープ ・ビーフンいため ・ミニフィッシュ エネルギー（小） 449 エネルギー（高） 703 たんぱく質（高） 32.9 脂質（高） 18.5 食塩相当量（高） 3.0 エネルギー（中） 561	**れ　れいぎ　ただしく！** 食事で「礼儀正しく」といえば、食事のマナーです。マナーを守って食べると、一緒に食べているみなさんも、気持ちよく食事をすることができます。	**い　いつも　きれいに！** きれいに手を洗っていますか？　ハンカチ、マスク、エプロン、そしてお盆やランチョンマットはきれいですか？きれいにすることは、自分を守るために大切です。	**わ　わしょくで　けんこう！** 和食は、日本人の伝統的な食文化です。和食は、新鮮な食材とその持ち味をいかした料理です。栄養バランスのとれた和食で、健康で長生きを目標に！

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

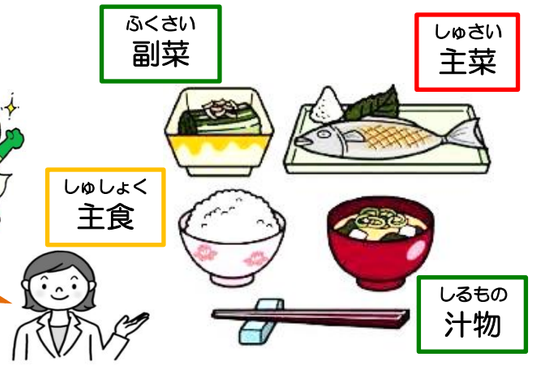
食べ物のはたらきを知ろう！

食べ物には、それぞれ大切なはたらきがあります。体の中でのはたらきによって、３つのグループに分けられます。

- **赤の仲間**：おもに体をつくるもとになるもの　・・・魚・肉・たまご・大豆・大豆製品・牛乳・海藻　など
- **黄の仲間**：おもにエネルギーのもとになるもの　・・・ご飯・パン・めん類・いも類・砂糖・油　など
- **緑の仲間**：おもに体の調子をととのえるもの　・・・野菜・きのこ・果物　など

いろんな食べ物を選んで食べると、バランスのよい食事になります。

元気のもとは、３つ



主食、主菜、副菜をそろえると栄養のバランスがよくなります！