6がつのきゅうしょく

目標　よくかんでたべよう

福井県立福井南特別支援学校

★印は、よくかんで食べたい「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう。

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
1日の献立で鉄分が多い食品は、スパゲティと、ミートボールと、サラダの「ブロッコリー」と、ミルメークです。今月は、体育 学習 発表会があります。毎日の食事と運動で、丈夫な体をつくりましょう。	8日の献立でカルシウムが多い食品は、ナンカレーの「薄揚げ」「木綿豆腐」と、オムレツと、サラダの「小松菜」「ごま」と、牛乳です。よくかんで食べて、丈夫な骨と歯をつくりましょう。	1　《アイアンメニュー》	2	3
		・スープスパゲティ　エネルギー(小) 466	・ごはん　エネルギー(小) 484	・じゃこうめごはん　エネルギー(小) 472
		・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 734	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 768	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 745
		★ミートボール　たんぱく質(高) 35.9	・ちゅうかふうたまごスープ　たんぱく質(高) 27.0	★じゃがいもとがんもどきのにもの　たんぱく質(高) 31.1
		・ブロッコリーとチーズのサラダ　脂質(高) 22.7	★あげぎょうざ　脂質(高) 26.6	・りきゅうあえ(ごまあえ)　脂質(高) 18.2
		・ミルメーク　食塩相当量(高) 3.2	・ささみとやさいのごまあえ　食塩相当量(高) 2.5	食塩相当量(高) 3.0
		エネルギー(中) 585	エネルギー(中) 610	エネルギー(中) 593
6	7	8　《歯ッピーメニュー》	9	10
・ごはん　エネルギー(小) 479	・コッペパン　エネルギー(小) 490	・ナンカレー　エネルギー(小) 475	・ごはん　エネルギー(小) 473	・はてなチャーハン　エネルギー(小) 499
・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 758	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 778	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 751	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 748	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 795
・あつあげのみそしる　たんぱく質(高) 34.1	・いちごジャム　たんぱく質(高) 38.3	・オムレツ　たんぱく質(高) 36.4	★ブリのカレーフライ　たんぱく質(高) 30.5	★スペシャルにくだんごみそしる　たんぱく質(高) 30.3
★トビウオのフライ　脂質(高) 20.3	・うちまめいりコーンポタージュ　脂質(高) 25.2	★こまつなとツナのサラダ　脂質(高) 33.9	・うのはないりに　脂質(高) 21.0	・チーズいりフルーツのヨーグルトあえ　脂質(高) 23.8
・とりにくとひじきのいために　食塩相当量(高) 3.1	★ささみのからあげレモンふうみ　食塩相当量(高) 3.2	カルシウム	・やさいのいそかあえ　食塩相当量(高) 2.5	食塩相当量(高) 3.2
・あじつけのり　エネルギー(中) 603	・こしのルビー(ミディトマト)　エネルギー(中) 618	食塩相当量(高) 3.7	・しそひじき　エネルギー(中) 595	エネルギー(中) 630
		エネルギー(中) 597		
13	14	15	16	17　《ふるさと福井メニュー》
・ごはん　エネルギー(小) 490	・コッペパン　エネルギー(小) 455	・ベーコンとズッキーニのトマトスパゲティ　エネルギー(小) 467	・ごはん　エネルギー(小) 454	・しんかしたどんぶり　エネルギー(小) 507
・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 779	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 714	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 736	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 712	～3しょくから5しょくへ～　エネルギー(高) 809
・うすあげのみそしる　たんぱく質(高) 32.5	・マーマレード　たんぱく質(高) 34.5	・ぎゅうにゅう　たんぱく質(高) 29.4	★ぶたやさいのみそふうみ　たんぱく質(高) 32.0	・ぎゅうにゅう　たんぱく質(高) 31.2
★サゴシのからあげうめふうみ　脂質(高) 25.6	・わかめとかぶのスープ　脂質(高) 27.2	・メンチカツ　脂質(高) 27.3	・たまごいりすのもの　脂質(高) 17.8	・ふくいのめぐみじる　脂質(高) 24.3
・いろどりやさいのおひたし　食塩相当量(高) 2.7	・マーボーあつあげ　食塩相当量(高) 3.2	★イカのカルパッチョ　食塩相当量(高) 3.0	★こうなごのつくだに　食塩相当量(高) 2.6	★カマスのフライ　食塩相当量(高) 2.7
・ふりかけ　エネルギー(中) 618	★ミニフィッシュ　エネルギー(中) 570	・ミルメーク　エネルギー(中) 586	エネルギー(中) 568	・かんじゅくうめゼリー　エネルギー(中) 641
20	21	22	23	24
・ごはん　エネルギー(小) 476	・コッペパン　エネルギー(小) 448	・スパゲティミートソース　エネルギー(小) 483	・ごはん　エネルギー(小) 471	・れいわスペシャルTTどん　エネルギー(小) 493
・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 753	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 701	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 765	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 743	(ごはん、てりやきチキン、ツナサラダ)　エネルギー(高) 784
・とうふのすましじる　たんぱく質(高) 30.6	・りんごジャム　たんぱく質(高) 31.3	・ぎゅうにゅう　たんぱく質(高) 37.6	★にくやさいいため　たんぱく質(高) 29.1	・ぎゅうにゅう　たんぱく質(高) 31.2
★さばのこうみあげ　脂質(高) 22.2	・だいずとやさいのスープ　脂質(高) 18.5	★チキンカツ　脂質(高) 23.3	・あつやきたまご　脂質(高) 19.1	★エソボールのつみれじる　脂質(高) 20.0
・キャベツのゆかりあえ　食塩相当量(高) 2.3	★ビーフンいため　食塩相当量(高) 3.0	・とうふサラダ　食塩相当量(高) 2.7	・ヤクルト　食塩相当量(高) 1.7	・ヨーグルト　食塩相当量(高) 3.0
・なっとう　エネルギー(中) 599	・メロン　エネルギー(中) 560	エネルギー(中) 608	エネルギー(中) 591	エネルギー(中) 622
27	28	29	30	
・ごはん　エネルギー(小) 448	・コッペパン　エネルギー(小) 484	・カレーピラフ　エネルギー(小) 447	・ごはん　エネルギー(小) 463	17日に使う福井県産の食材は、どんぶりの「玉ねぎ」「小松菜」と、恵み汁の「じゃがいも」「ねぎ」「わかめ」「まいたけ」と、フライのお魚「カマス」と、ゼリーの「完熟梅」です。玉ねぎは、高等部の玉ねぎを予定しています♪
・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 702	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 767	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 700	・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 729	
・じゃがいものみそしる　たんぱく質(高) 28.4	・チョコクリーム　たんぱく質(高) 30.6	・チーズオムレツ　たんぱく質(高) 30.3	・かきたまじる　たんぱく質(高) 30.2	
・いわしのばいにくに　脂質(高) 14.8	・うちまめいりミネストローネ　脂質(高) 31.2	・こしのルビードレッシングサラダ　脂質(高) 20.3	★トビウオのフライ　脂質(高) 17.9	
★きりぼしだいこんに　食塩相当量(高) 3.4	★ささみカツ　食塩相当量(高) 2.9	食塩相当量(高) 2.5	・つまみなときゅうりのおひたし　食塩相当量(高) 2.7	
エネルギー(中) 561	・こしのルビー(ミディトマト)　エネルギー(中) 609	★はならっきょ　エネルギー(中) 559	・ふりかけ　エネルギー(中) 581	

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

～6月は食育月間です！～

6月は「食育月間」です。梅雨は気温と湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい季節です。食の安全と安心を考えながら、福井県産や季節の食材を使った「おいしい学校給食」を目指します。★印のメニューは、特によくかんで食べてほしいメニューです。あわてて食べると、食べ物がのどに詰まることがあります。よくかんで味わって食べましょう。高等部の農作業で収穫した野菜は、給食にも使います。農耕・園芸班のみなさん、今年度もよろしくお願いします。

歯と口の健康週間

よくかんでたべよう！

～　いただきます　人生100年　歯と共に　～　（令和４年度の標語）

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯で楽しく食事をするためには、食べ方に**ひみつ**があります。それは、よくかんで食べることです。よくかむと、虫歯予防の一つ、だ液がたくさんでます。さらに歯と歯ぐきが丈夫になります。まずは一口10回から始め、30回を目標によくかんで食べましょう。また、片方の歯ばかりでかまずに、左右交互にかむように心がけましょう。よくかんで食べることは、おなかにもやさしい食べ方です。給食では、だ液が出やすい酸味のある食品やカルシウムの多い食品を取り入れました。よくかんで、味わって食べましょう。