

7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

うら面は使用食品一覧表です

★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。

<p>げつようび</p> <p>~夏の食事について考えよう!~</p> <p>もうすぐ夏休みです。夏の食事で気をつけたいことは、 ①食中毒予防 ②夏休みの食生活 ③上手な水分のとり方です。</p> <p>①食中毒予防：石けんできれいに手を洗いましょう。手をふくタオルやハンカチは清潔に！ ②夏休みの食生活：1日3食きちんと食べましょう。食べすぎに注意しましょう！ ③上手な水分のとり方：こまめに水分、お茶を飲みましょう！1日にコップ1杯の牛乳も、飲みましょう！</p>	<p>かようび</p> <p>すいようび</p> <p>~いつもありがとう~</p> <p>6月から、高等部で収穫された玉ねぎとじゃがいもを給食で使っています。前日に運んでくれます。そのため、週の初めの月曜日は、お店の玉ねぎとじゃがいもになります。今年もおいしい野菜を楽しみにしています♪</p>	<p>もくようび</p> <p>7月7日は、七夕です。短冊に願い事を書いてお祝いする行事です。給食では、星形に切ったおくらの入った七夕すまし汁を作ります。デザートは、パイナップル味の七夕ゼリーです。</p>	<p>きんようび</p> <p>《はんげしょうこんだて》</p> <ul style="list-style-type: none"> ★やきさばずし ぎゅうにゅう にくじゃが ひかるちゃんのお豆腐 <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>448</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>702</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>32.1</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>15.4</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>561</td></tr> </table>	エネルギー(小)	448	エネルギー(高)	702	たんぱく質(高)	32.1	脂質(高)	15.4	食塩相当量(高)	3.3	エネルギー(中)	561																																																	
エネルギー(小)	448																																																															
エネルギー(高)	702																																																															
たんぱく質(高)	32.1																																																															
脂質(高)	15.4																																																															
食塩相当量(高)	3.3																																																															
エネルギー(中)	561																																																															
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる とりのカレーふうみあげ ★かみかみおひたし ふりかけ <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>464</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>731</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>31.1</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>19.0</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>582</td></tr> </table>	エネルギー(小)	464	エネルギー(高)	731	たんぱく質(高)	31.1	脂質(高)	19.0	食塩相当量(高)	2.6	エネルギー(中)	582	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう チョコクリーム たまごスープ ポークビーンズ ★ミニフィッシュ <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>473</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>748</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>33.7</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>29.9</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>595</td></tr> </table>	エネルギー(小)	473	エネルギー(高)	748	たんぱく質(高)	33.7	脂質(高)	29.9	食塩相当量(高)	3.3	エネルギー(中)	595	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナとふくいさん トマトのスパゲティ ぎゅうにゅう ★チキンカツ とうふサラダ ミルク <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>450</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>705</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>35.4</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>20.6</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>563</td></tr> </table>	エネルギー(小)	450	エネルギー(高)	705	たんぱく質(高)	35.4	脂質(高)	20.6	食塩相当量(高)	2.9	エネルギー(中)	563	<p>7 《たなばた給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> えだまめゆかりごはん ぎゅうにゅう たなばたすましじる ★カマスのフライ やさしいいそかあえ たなばたゼリー <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>499</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>795</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>30.4</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>24.2</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>630</td></tr> </table>	エネルギー(小)	499	エネルギー(高)	795	たんぱく質(高)	30.4	脂質(高)	24.2	食塩相当量(高)	2.8	エネルギー(中)	630	<p>8 《歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> あつあげのマーボーどん ぎゅうにゅう わかめスープ ★きりぼしだいごんのナムル <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>464</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>731</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>28.6</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>21.8</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>582</td></tr> </table>	エネルギー(小)	464	エネルギー(高)	731	たんぱく質(高)	28.6	脂質(高)	21.8	食塩相当量(高)	2.8	エネルギー(中)	582
エネルギー(小)	464																																																															
エネルギー(高)	731																																																															
たんぱく質(高)	31.1																																																															
脂質(高)	19.0																																																															
食塩相当量(高)	2.6																																																															
エネルギー(中)	582																																																															
エネルギー(小)	473																																																															
エネルギー(高)	748																																																															
たんぱく質(高)	33.7																																																															
脂質(高)	29.9																																																															
食塩相当量(高)	3.3																																																															
エネルギー(中)	595																																																															
エネルギー(小)	450																																																															
エネルギー(高)	705																																																															
たんぱく質(高)	35.4																																																															
脂質(高)	20.6																																																															
食塩相当量(高)	2.9																																																															
エネルギー(中)	563																																																															
エネルギー(小)	499																																																															
エネルギー(高)	795																																																															
たんぱく質(高)	30.4																																																															
脂質(高)	24.2																																																															
食塩相当量(高)	2.8																																																															
エネルギー(中)	630																																																															
エネルギー(小)	464																																																															
エネルギー(高)	731																																																															
たんぱく質(高)	28.6																																																															
脂質(高)	21.8																																																															
食塩相当量(高)	2.8																																																															
エネルギー(中)	582																																																															
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる あつやきたまご ★やさしいごまあえ しそひじき <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>450</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>706</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>27.6</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>17.8</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>564</td></tr> </table>	エネルギー(小)	450	エネルギー(高)	706	たんぱく質(高)	27.6	脂質(高)	17.8	食塩相当量(高)	2.6	エネルギー(中)	564	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう マーマレード うちまめいりミネストローネ ★ささみチーズフライ コールスローサラダ <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>455</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>715</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>31.5</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>23.8</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>570</td></tr> </table>	エネルギー(小)	455	エネルギー(高)	715	たんぱく質(高)	31.5	脂質(高)	23.8	食塩相当量(高)	3.1	エネルギー(中)	570	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ★トビウオのフライ ブロッコリーサラダ ミルク <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>482</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>764</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>35.2</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>21.3</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>607</td></tr> </table>	エネルギー(小)	482	エネルギー(高)	764	たんぱく質(高)	35.2	脂質(高)	21.3	食塩相当量(高)	2.6	エネルギー(中)	607	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ぶたやさしいのみそふうみ ★わかめとたまごのごまあえ なっとう <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>479</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>759</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>34.5</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>21.8</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>603</td></tr> </table>	エネルギー(小)	479	エネルギー(高)	759	たんぱく質(高)	34.5	脂質(高)	21.8	食塩相当量(高)	2.6	エネルギー(中)	603	<p>15 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆食育チャレンジメニュー☆ ふくいさんのメンチカツカレーライス ぎゅうにゅう ★こしのルビー ドレッシングサラダ <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>539</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>867</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>25.3</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>28.7</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>684</td></tr> </table>	エネルギー(小)	539	エネルギー(高)	867	たんぱく質(高)	25.3	脂質(高)	28.7	食塩相当量(高)	3.3	エネルギー(中)	684
エネルギー(小)	450																																																															
エネルギー(高)	706																																																															
たんぱく質(高)	27.6																																																															
脂質(高)	17.8																																																															
食塩相当量(高)	2.6																																																															
エネルギー(中)	564																																																															
エネルギー(小)	455																																																															
エネルギー(高)	715																																																															
たんぱく質(高)	31.5																																																															
脂質(高)	23.8																																																															
食塩相当量(高)	3.1																																																															
エネルギー(中)	570																																																															
エネルギー(小)	482																																																															
エネルギー(高)	764																																																															
たんぱく質(高)	35.2																																																															
脂質(高)	21.3																																																															
食塩相当量(高)	2.6																																																															
エネルギー(中)	607																																																															
エネルギー(小)	479																																																															
エネルギー(高)	759																																																															
たんぱく質(高)	34.5																																																															
脂質(高)	21.8																																																															
食塩相当量(高)	2.6																																																															
エネルギー(中)	603																																																															
エネルギー(小)	539																																																															
エネルギー(高)	867																																																															
たんぱく質(高)	25.3																																																															
脂質(高)	28.7																																																															
食塩相当量(高)	3.3																																																															
エネルギー(中)	684																																																															
<p>7月2日は、半夏生です。給食では、1日のアイアンメニューに、焼きさばずしを出します。また、食べやすいひかるちゃんのお豆腐が付きまます。そして、肉じゃがは高等部さんのたまご玉ねぎとじゃがいもを使って作ります。</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる イワシのばいにくに ★きりぼしだいごんに ヤクルト <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>476</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>752</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>29.2</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>14.9</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>598</td></tr> </table>	エネルギー(小)	476	エネルギー(高)	752	たんぱく質(高)	29.2	脂質(高)	14.9	食塩相当量(高)	3.4	エネルギー(中)	598	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ロコモコ (ごはん、にこみハンバーグ) めだまやき、ゆでやさしい ぎゅうにゅう ヨーグルト <table border="1"> <tr><td>エネルギー(小)</td><td>517</td></tr> <tr><td>エネルギー(高)</td><td>827</td></tr> <tr><td>たんぱく質(高)</td><td>27.9</td></tr> <tr><td>脂質(高)</td><td>21.5</td></tr> <tr><td>食塩相当量(高)</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>エネルギー(中)</td><td>654</td></tr> </table>	エネルギー(小)	517	エネルギー(高)	827	たんぱく質(高)	27.9	脂質(高)	21.5	食塩相当量(高)	2.4	エネルギー(中)	654	<p>ようか こんだて</p> <p>8日の献立でカルシウムの多い食品は、 麻婆丼の「厚揚げ」と、スープの「わかめ」と、 ナムルの「切り干し大根」「ほうれん草」「ごま」と ぎゅうにゅう牛乳です。 よくかんで食べて、歯と歯ぐきを強くしよう！</p>	<p>15日に使う福井県産の食材は、 カレーの「玉ねぎ」「じゃがいも」「にんじん」 「小松菜」「トマト」と、メンチカツの「豚肉」と、 サラダの「大豆」「きゅうり」「越のルビー」 です。食育チャレンジもあります！</p>																																				
エネルギー(小)	476																																																															
エネルギー(高)	752																																																															
たんぱく質(高)	29.2																																																															
脂質(高)	14.9																																																															
食塩相当量(高)	3.4																																																															
エネルギー(中)	598																																																															
エネルギー(小)	517																																																															
エネルギー(高)	827																																																															
たんぱく質(高)	27.9																																																															
脂質(高)	21.5																																																															
食塩相当量(高)	2.4																																																															
エネルギー(中)	654																																																															

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。



★食育チャレンジコーナー★

夏休みに前に、朝ごはんのはたらきについて考えてみましょう。



チャレンジ 1

朝ごはんをしっかり食べるために、よいと思うことに○をつけ、ちがうと思うことに×をつけましょう。

①はやくねる。

②はやくおきる。

③ねるまえに、おかしをたべない。

④はやくいをする。

⑤すきなもののだけをたべる。

かにリュウくんからのアドバイス

あさごはんをしっかり食べるためには、せいかつのリズムをととのえよう。



◎答えは、うら面です。毎日元気にすごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう！