



9がつのきゅうしよく



目標

しせいをただしくしてたべよう



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。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>げつようび ~2学期はじまるよ!~</p> <p>なつやす お 夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。 はやね はやお あさ 「早寝 早起き 朝ごはん」で生活のリズムを整え、 げんき がっこうせいかつ 元気に学校生活をスタートしましょう。</p>	<p>かようび</p> <p>ついたち こんだて てつぶん おお しょうひん 1日の献立で鉄分が多い食品は、 はん しる の「みそ」と、 ご飯と、みそ汁の「みそ」と、 サラダの「ほうれん草」と、ふりかけです。 りょうり た げんき かつどう どの料理も食べて、元気に活動しましょう! トビウオは、ほね ちゅうい 骨に注意してよくかんで食べましょう!</p>	<p>すいようび</p> <p>ようか こんだて おお しょうひん 8日の献立でカルシウムの多い食品は、 ぎゅうにゅう じる あつあ 牛乳 と、すまし汁の「厚揚げ」と、 ごまあえの「ごま」です。 りょうり どの料理も、あわてずに、よくかんで食べましょう。</p>	<p>もくようび</p> <p>1 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 464 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 730 じゃがいものみそしる たんぱく質(高) 27.0 ★トビウオのフライ 脂質(高) 15.7 はるさめサラダ 食塩相当量(高) 2.9 ふりかけ エネルギー(中) 582 	<p>きんようび</p> <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ★かぼちゃのカレーライス エネルギー(小) 533 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 857 フルーツの ヨーグルトあえ たんぱく質(高) 27.5 脂質(高) 23.0 食塩相当量(高) 2.9 エネルギー(中) 677
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 462 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 728 とうふのみそしる たんぱく質(高) 28.1 さんまのおかか 脂質(高) 20.7 ★きりぼしだいこんに 食塩相当量(高) 2.9 あじつけのり エネルギー(中) 580 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン エネルギー(小) 468 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 738 チョコクリーム たんぱく質(高) 30.0 ミネストローネ 脂質(高) 29.6 ★ささみチーズフライ 食塩相当量(高) 2.9 ★なし エネルギー(中) 588 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース エネルギー(小) 511 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 816 ★ブリのカレーフライ たんぱく質(高) 38.1 とうふサラダ 脂質(高) 25.3 ミルメーク 食塩相当量(高) 3.1 エネルギー(中) 646 	<p>8 《歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 499 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 795 とうがんのすましじる たんぱく質(高) 29.1 ★あげぎょうざ 脂質(高) 28.5 ささみやさいの ごまあえ 食塩相当量(高) 2.1 エネルギー(中) 630 	<p>9 《お月見メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> さけのませごはん エネルギー(小) 454 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 713 オムレツ たんぱく質(高) 28.8 ★こまつなのびたし 脂質(高) 20.2 おつきみゼリー 食塩相当量(高) 2.4 エネルギー(中) 569
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 508 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 810 やさいスープ たんぱく質(高) 28.8 ★にこみハンバーグ 脂質(高) 20.8 マカロニサラダ 食塩相当量(高) 3.0 しそひじき エネルギー(中) 642 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン エネルギー(小) 485 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 769 いちごジャム たんぱく質(高) 32.0 コーンポタージュ 脂質(高) 26.2 ★チキンカツ 食塩相当量(高) 3.3 コールスローサラダ エネルギー(中) 611 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ウィンナーのナポリタン エネルギー(小) 460 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 724 メンチカツ たんぱく質(高) 30.9 ★こまつなとツナのサラダ 脂質(高) 24.4 ミルメーク 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 577 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 481 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 762 にくじゃが たんぱく質(高) 31.8 ★たまごいりすのもの 脂質(高) 18.3 ひかるちゃんのおとうふ 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 606 	<p>16 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> だいずいりわかめごはん エネルギー(小) 490 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 779 ふるさとすましじる たんぱく質(高) 28.7 ★カマスのフライ 脂質(高) 21.5 いろいろやさいのおひたし 食塩相当量(高) 3.0 かんじゅくうめゼリー エネルギー(中) 618
<p>きゅうしよく ~プレゼント 給食~</p> <p>じばさん すいさんぶつ かつよう ふくいけん むりょう 地場産水産物の活用として、福井県から無料で すいさんぶつ ていきょう 水産物の提供があります。26日のプレゼントは、 ふくいサーモンのフライです。お楽しみに♪</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 473 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 747 あつあげのみそしる たんぱく質(高) 26.0 ★イワシのカリカリフライ 脂質(高) 24.2 ★かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.3 ふりかけ エネルギー(中) 594 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン エネルギー(小) 475 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 750 りんごジャム たんぱく質(高) 31.5 だいずいりトマトスープ 脂質(高) 18.6 ★ビーフンいため 食塩相当量(高) 2.9 ヤクルト エネルギー(中) 597 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ハヤシライス エネルギー(小) 506 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 808 カッターチーズいり たんぱく質(高) 28.0 フルーツのヨーグルトあえ 脂質(高) 20.7 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 640 	<p>16日に使う福井県産の食材は、 わかめご飯の「米」「大豆」と、 すまし汁の「とうふ」「さつまいも」と、 「ひらたけ」「ねぎ」と、フライの「カマス」と、 かんじゅくうめ 完熟梅ゼリーです。お楽しみに♪</p>
<p>26 《◎プレゼント給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 495 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 788 とうふのすましじる たんぱく質(高) 31.1 ◎ふくいサーモンのフライ 脂質(高) 24.5 ★やさいのゆかりあえ 食塩相当量(高) 2.0 なっとう エネルギー(中) 625 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン エネルギー(小) 464 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 731 マーマレード たんぱく質(高) 32.7 はるさめスープ 脂質(高) 25.7 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) 582 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナチャーハン エネルギー(小) 460 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 723 ★にくだんごのスープ たんぱく質(高) 27.5 ヨーグルト 脂質(高) 20.4 食塩相当量(高) 3.1 エネルギー(中) 576 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 468 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 739 にくやさしいため たんぱく質(高) 31.4 あつやきたまご 脂質(高) 21.6 ★こうなごのつくだに 食塩相当量(高) 2.0 エネルギー(中) 588 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 478 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 756 マーボーなす たんぱく質(高) 27.5 ★リャンバンサンスー 脂質(高) 23.6 あじつけのり 食塩相当量(高) 2.3 エネルギー(中) 601

★食育チャレンジコーナー★

今月の目標「しせいをただしくしてたべよう」についてチャレンジしましょう!

チャレンジ 2

みなさん、右のチェックポイントの絵になっていませんか?
よいしせいで食べることができているか、たしかめてみましょう。

チェックポイント

下の絵のように、よいしせいで食べましょう!

◎背すじはのびていますか?

◎足はそろえていますか?

◎食器を持っていきますか?

よいしせいで食べましょう!

食育チャレンジ先生から
背すじをのびし、足をそろえ、食器を持って食べると、
見た目がすてきになり、消化もよくなることですよ。
自分の健康のために、よいしせいで食べましょう。

石塚左玄さん