



10がつのきゅうしょく



目標：しせいをただしくしてたべよう

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、味わって食べましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
3 《アイアンメニュー》 ・ごはん エネルギー(小) 473 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 747 ・さつまいものみそしる たんぱく質(高) 29.8 ★イワシのばいにくに 脂質(高) 17.1 ・きりぼしだいこんに 食塩相当量(高) 3.4 ・あじつけのり エネルギー(中) 594	4 ・コッペパン エネルギー(小) 466 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 735 ・チョコクリーム たんぱく質(高) 31.1 ★ウィンナーポトフ 脂質(高) 29.5 ・ほうれんそうオムレツ 食塩相当量(高) 3.1 エネルギー(中) 585	5 ・スパゲティミートソース エネルギー(小) 505 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 805 ★トビウオのフライ たんぱく質(高) 37.2 ・とうふサラダ 脂質(高) 24.2 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 638	6 ・ごはん エネルギー(小) 466 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 734 ★ぶたやさいのみそふうみ たんぱく質(高) 32.5 ★たまごいりごまずあえ 脂質(高) 19.7 ・ひかるちゃんのおとうふ 食塩相当量(高) 3.2 エネルギー(中) 585	7 《歯ッピー・お月見メニュー》 ・くりごはん エネルギー(小) 456 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 716 ★おつきみだんごじる たんぱく質(高) 30.9 ・さけのしおやき 脂質(高) 13.3 ・ヨーグルト 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 571
きゅうしょく ~プレゼント給食~ 今年のプレゼント給食は、合計2回です。2回目のプレゼントも、9月と同じふくいサーモンのフライです。味わっていただきます。	11 ・ごはん エネルギー(小) 466 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 735 ・さといものすましじる たんぱく質(高) 28.1 ・とうふいりハンバーグ 脂質(高) 20.8 ★いろいろやさいのおひたし 食塩相当量(高) 2.8 ・ふりかけ エネルギー(中) 585	12 《◎プレゼント給食》 ・コッペパン エネルギー(小) 464 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 730 ・りんごジャム たんぱく質(高) 29.9 ・うちまめいりミネストローネ 脂質(高) 25.8 ◎ふくいサーモンのフライ 食塩相当量(高) 2.8 ・ミディトマト エネルギー(中) 582	13 ・ごはん エネルギー(小) 453 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 710 ★とりにくと 食塩相当量(高) 31.1 こんさいのもの 脂質(高) 15.3 ★かみみごまあえ 食塩相当量(高) 2.0 ・なっとう エネルギー(中) 567	14 ・さつまいものカレーライス エネルギー(小) 524 エネルギー(高) 840 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 26.0 ★ふくじんづけ 脂質(高) 19.1 ・フルーツのヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 3.4 エネルギー(中) 664
17 ・ごはん エネルギー(小) 465 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 732 ・とうふのみそしる たんぱく質(高) 32.0 ・たらのおろしに 脂質(高) 17.3 ★ごぼうサラダ 食塩相当量(高) 3.2 ・しそひじき エネルギー(中) 583	18 ・コッペパン エネルギー(小) 453 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 711 ・マーマレード たんぱく質(高) 34.5 ・わかめとかぶのスープ 脂質(高) 27.0 ・マーボーあつあげ 食塩相当量(高) 3.2 ★ミニフィッシュ エネルギー(中) 567	19 《◎オリジナル給食》 ◎とけていく デリシャすまいる~ エネルギー(小) 472 クリームパスタ!! エネルギー(高) 746 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 35.5 ・てりやきチキン 脂質(高) 25.9 ★ブロッコリーとコーンのサラダ 食塩相当量(高) 2.5 ・ミルメーク エネルギー(中) 594	20 ・ごはん エネルギー(小) 458 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 720 ・にくやさしいため たんぱく質(高) 31.5 ・あつやきたまご 脂質(高) 19.2 ★こうなごのつくだに 食塩相当量(高) 2.0 エネルギー(中) 574	21 《ふるさと福井メニュー》 ・うすあげのそぼろみそごはん エネルギー(小) 479 エネルギー(高) 759 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 32.8 ・ふるさとすましじる 脂質(高) 27.3 ★カマスのフライ 食塩相当量(高) 2.8 ・やさいのゆかりあえ エネルギー(中) 603
24 ・ごはん エネルギー(小) 494 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 786 ・ぶたじる たんぱく質(高) 31.9 ★ブリのカレーフライ 脂質(高) 21.9 ・やさいのおひたし 食塩相当量(高) 2.6 ・ふりかけ エネルギー(中) 624	25 ・コッペパン エネルギー(小) 491 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 780 ・いちごジャム たんぱく質(高) 37.8 ・コーンポタージュ 脂質(高) 25.6 ★ささみのからあげレモンふうみ 食塩相当量(高) 3.4 ・ミディトマト エネルギー(中) 619	26 ・カレーピラフ エネルギー(小) 453 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 710 ・オムレツ たんぱく質(高) 29.0 脂質(高) 18.2 ★こしのルビー ドレッシングサラダ 食塩相当量(高) 2.3 ・ヤクルト エネルギー(中) 567	27 ・ごはん エネルギー(小) 460 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 723 ★がんもどきと さといものもの 脂質(高) 18.0 ★わかめときりぼしの すのもの 食塩相当量(高) 2.4 エネルギー(中) 576	28 ★ハヤシライス エネルギー(小) 514 エネルギー(高) 821 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 23.0 ・カッターチーズいり 脂質(高) 22.3 フルーツのヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 650
31 ・ごはん エネルギー(小) 503 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 802 ・さつまいものみそしる たんぱく質(高) 31.1 ★とりのからあげ 脂質(高) 20.4 ・はるさめサラダ 食塩相当量(高) 2.6 ・あじつけのり エネルギー(中) 636	みっか こんだて てつぶん おお しょくひん 3日の献立で鉄分が多い食品は、「ごはん」と、みそ汁の「小松菜」「みそ」と、「梅肉煮の「イワシ」と、煮物の「薄揚げ」「枝豆」「切り干し大根」と、「味付けのり」です。給食を食べて、元気に活動しましょう。	~いつもありがとう~ 10月の高等部さんからのプレゼントは、「さつまいも」です。カレーやオリジナル給食に使います。お楽しみに♪	~オリジナル給食~ 19日は、保健委員会の「オリジナル給食」です。今年、「とけていく デリシャすまいる~ クリームパスタ!!」です。保健委員が作成したポスターを見て下さい。給食を食べて、食育チャレンジをしましょう!	にち つか ふくいけんさん しょくざい 21日に使う福井県産の食材は、混ぜご飯の「打ち豆」「みそ」と、すまし汁の「にんじん」「わかめ」「まいたけ」と、フライの「カマス」です。給食のお米は、10月から華越前の新米です。味わって食べましょう。



★食育チャレンジコーナー★

チャレンジ 3

あさ 朝ごはんを食べると、体によいと思うことに○をつけましょう。(→答えは、うら面です!)

① ウンチがでる

② ねむくなる

③ あたまがすっきりする

④ げんきがでる

⑤ おこりっぽくなる

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

あさ 朝ごはんをおいしく食べるためには?

はやくねる。

はやくおきる。

ねるまえには、おかしをたべない。