



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>はつか つか ふくいけんさん しよきさい 20日に使う福井県産の食材は、 ごもく ほん はん あつあ ばいにくに 五目ご飯の「ご飯」「厚揚げ」「ねぎ」と、梅肉煮の うめぼ だいいん よてい 「梅干し」と、おひたしの「大根」を予定しています。 だいいん こうとうぶ 大根は、高等部さんからの プレゼントです♪ たの お楽しみに!</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 465</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 733</li> <li>しらたまじる たんぱく質(高) 25.5</li> <li>ブリのカレーフライ 脂質(高) 18.8</li> <li>やさいのゆかりあえ 食塩相当量(高) 1.9</li> <li>あじつけのり エネルギー(中) 584</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 505</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 805</li> <li>りんごジャム たんぱく質(高) 31.3</li> <li>さといもとだいのん 脂質(高) 26.3</li> <li>クリームシチュー 食塩相当量(高) 3.1</li> <li>だいのんのサラダ エネルギー(中) 638</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 458</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 720</li> <li>にくやさいため たんぱく質(高) 31.5</li> <li>あつやきたまご 脂質(高) 19.2</li> <li>こぎかなのつくだに 食塩相当量(高) 2.0</li> <li>エネルギー(中) 574</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス エネルギー(小) 517</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 827</li> <li>カッターチーズいり たんぱく質(高) 27.5</li> <li>フルーツのヨーグルトあえ 脂質(高) 23.3</li> <li>食塩相当量(高) 2.8</li> <li>エネルギー(中) 654</li> </ul>	
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 461</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 725</li> <li>さつまいものみそしる たんぱく質(高) 30.3</li> <li>さばのしおやき 脂質(高) 19.2</li> <li>うのはないりに 食塩相当量(高) 3.4</li> <li>エネルギー(中) 578</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 453</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 710</li> <li>マーマレード たんぱく質(高) 29.3</li> <li>うちまめいりミネストローネ 脂質(高) 22.7</li> <li>ささみチーズフライ 食塩相当量(高) 2.9</li> <li>りんご エネルギー(中) 567</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティ エネルギー(小) 457</li> <li>ミートソース エネルギー(高) 718</li> <li>ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 32.0</li> <li>ほうれんそうオムレツ 脂質(高) 20.6</li> <li>わかめサラダ 食塩相当量(高) 3.2</li> <li>ミルク エネルギー(中) 573</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 448</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 702</li> <li>ぶたにくと たんぱく質(高) 29.6</li> <li>こんさいのもの 脂質(高) 15.2</li> <li>きりぼしだいのんのナムル 食塩相当量(高) 2.4</li> <li>ふりかけ エネルギー(中) 561</li> </ul>	<p>20 &lt;&lt;ふるさと福井メニュー&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごもくごはん エネルギー(小) 456</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 716</li> <li>イワシのばいにくに たんぱく質(高) 30.4</li> <li>ふゆやさいのひたし 脂質(高) 19.6</li> <li>プチたいやき 食塩相当量(高) 3.2</li> <li>エネルギー(中) 571</li> </ul>	
<p>23 &lt;&lt;★人気メニュー&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 507</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 809</li> <li>やさいスープ たんぱく質(高) 28.8</li> <li>★にこみハンバーグ 脂質(高) 20.7</li> <li>★マカロニサラダ 食塩相当量(高) 2.9</li> <li>エネルギー(中) 641</li> </ul>	<p>24 &lt;&lt;★人気メニュー&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★きなこパン エネルギー(小) 452</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 709</li> <li>にくだんごのスープ たんぱく質(高) 29.5</li> <li>★はるさめサラダ 脂質(高) 33.4</li> <li>食塩相当量(高) 3.3</li> <li>エネルギー(中) 566</li> </ul>	<p>25 &lt;&lt;★人気メニュー&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★クリームスパゲティ エネルギー(小) 461</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 726</li> <li>★オムレツ たんぱく質(高) 35.4</li> <li>ブロッコリーと 脂質(高) 24.8</li> <li>コーンのサラダ 食塩相当量(高) 2.6</li> <li>ミルク エネルギー(中) 579</li> </ul>	<p>26 &lt;&lt;★人気メニュー&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 479</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 758</li> <li>★やさいたっぷりぶたじる たんぱく質(高) 27.6</li> <li>★あげぎょうざ 脂質(高) 22.9</li> <li>やさいのいそかあえ 食塩相当量(高) 2.3</li> <li>なっとう エネルギー(中) 603</li> </ul>	<p>27 &lt;&lt;★人気メニュー&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ビーフカレーライス エネルギー(小) 523</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 838</li> <li>ふくじんづけ たんぱく質(高) 27.1</li> <li>フルーツの 脂質(高) 22.3</li> <li>ヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 3.4</li> <li>エネルギー(中) 663</li> </ul>	
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 454</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 712</li> <li>ぶたやさいのみそふうみ たんぱく質(高) 29.9</li> <li>たまごいりごまあえ 脂質(高) 18.3</li> <li>ふりかけ 食塩相当量(高) 2.9</li> <li>エネルギー(中) 568</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 473</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 748</li> <li>チョコクリーム たんぱく質(高) 33.7</li> <li>たまごスープ 脂質(高) 29.9</li> <li>ポークビーンズ 食塩相当量(高) 3.3</li> <li>ミニフィッシュ エネルギー(中) 595</li> </ul>	<p>3学期が始まりました!</p> <p>あけておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。</p> <p>冬休みが終わり、3学期が始まりました。クリスマスやお正月などの行事があり、食べ過ぎたり、夜遅くに食べることもあったかと思ひます。健康で、元気にこの1年を過ごすことができるよう、毎日の食生活を大切にしましょう。この時期においひ冬野菜や果物を食べて、体の調子を整えましょう。</p> <p>感染症の予防のために、①鼻までマスク ②手をきれいにあらう ③好き嫌ひせずに食べましょう。</p>			<p>~いつもありがとう~</p> <p>1月の高等部さんからのプレゼントは、★大根です。</p> <p>大根は、煮物や汁物、和え物などいろいろな料理に使ひます。</p> <p>ありがとうの気持ちでいただきます。</p>

給食週間は、1月23日から1月27日です。給食週間の献立は、高等部の保健委員会の生徒たちが協力してアンケートを集計し、人気のあったメニューを取り入れました。高等部のアンケート結果を紹介ひします。



※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

小学部、中学部の給食人気メニューのアンケート結果は・・・?  
各部門の人気メニューは、保健委員会で作ったポスターをぜひ見てください!

高等部  
~人気ランキング~

ーごはん部門ー

- 1位 カレーライス
- 2位 ツナチャーハン
- 3位 ご飯

ーパン・スパゲティ部門ー

- 1位 きなこパン
- 2位 ナンカレー
- 3位 クリームスパゲティ

ー肉・魚・たまごのおかず部門ー

- 1位 揚げぎょうざ
- 2位 ふくいサーモンのフライ
- 3位 にこみハンバーグ

ー野菜のおかず部門ー

- 1位 マカロニサラダ
- 2位 野菜たっぷり豚汁
- 3位 春雨サラダ

