2がつのきゅうしょく

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

目標　すききらいせずに、なんでもたべよう！

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび

節分メニュー

2月3日は、節分です。給食の節分メニューは、大豆の入った「大豆入りわかめご飯」と、「イワシのカリカリフライ」です。大豆は、福井県産です。よくかんでいただきましょう。

1日の献立で鉄分が多い食品は、ナンと、カレーの「薄揚げ」「木綿豆腐」「枝豆」と、オムレツの「たまご」と、ミルメークです。すききらいせずに、苦手な食べ物も一口は食べてみましょう！

1　≪アイアンメニュー≫

・ナンカレー	エネルギー(小)	476
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	752
・ほうれんそうオムレツ	たんぱく質(高)	34.9
・キャベツのゆかりあえ	脂質(高)	32.7
・ミルメーク	食塩相当量(高)	3.5
	エネルギー(中)	598

2

・ごはん	エネルギー(小)	454
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	713
・とりにくとこんさいのにもの	たんぱく質(高)	31.9
・かみかみごまあえ	脂質(高)	15.9
・なっとう	食塩相当量(高)	2.0
	エネルギー(中)	569

3　≪節分メニュー≫

・だいずいりわかめごはん	エネルギー(小)	475
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	750
・あつあげのすましじる	たんぱく質(高)	28.7
・イワシのカリカリフライ	脂質(高)	24.6
・はくさいとこまつなのおひたし	食塩相当量(高)	2.8
	エネルギー(中)	597

6　≪ふるさと福井メニュー≫

・ごはん	エネルギー(小)	493
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	784
・にくいりごぼうじる	たんぱく質(高)	28.7
・ブリのカレーフライ	脂質(高)	22.1
・きりぼしだいこんのおひたし	食塩相当量(高)	2.2
・かんじゅくうめゼリー	エネルギー(中)	622

7【ふるさとの日】

・コッペパン		461
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	725
・マーマレード	たんぱく質(高)	32.7
・はるさめスープ	脂質(高)	25.5
・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)	578

8　≪歯ッピーメニュー≫

・スープスパゲティ	エネルギー(小)	492
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	781
・ミートボール	たんぱく質(高)	36.0
・ブロッコリーとチーズのサラダ	脂質(高)	25.1
・ヤクルト	食塩相当量(高)	3.1
	エネルギー(中)	620

9

・ごはん	エネルギー(小)	477
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	755
・うすあげのみそしる	たんぱく質(高)	32.1
・シイラのみぞれに	脂質(高)	19.8
・やさいのいそかあえ	食塩相当量(高)	2.8
	エネルギー(中)	600

10

・カレーピラフ	エネルギー(小)	478
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	757
・てりやきチキン	たんぱく質(高)	31.2
・ポテトサラダ	脂質(高)	23.2
	食塩相当量(高)	3.0
	エネルギー(中)	602

13

・ごはん	エネルギー(小)	469
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	740
・さつまいもとにくだんごのみそしる	たんぱく質(高)	35.5
・さけのしおやき	脂質(高)	18.0
・うのはないりに	食塩相当量(高)	3.3
・あじつけのり	エネルギー(中)	589

14

・コッペパン	エネルギー(小)	463
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	729
・りんごジャム	たんぱく質(高)	30.9
・やさいとまめのスープ	脂質(高)	18.6
・ビーフンいため	食塩相当量(高)	2.9
・スライスパイン	エネルギー(中)	581

15

・スパゲティミートソース	エネルギー(小)	459
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	722
・オムレツ	たんぱく質(高)	32.2
・わかめサラダ	脂質(高)	20.8
・ミルメーク	食塩相当量(高)	3.3
	エネルギー(中)	576

16

・ごはん	エネルギー(小)	458
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	720
・がんもどきとさといものにもの	たんぱく質(高)	30.1
・かみかみおひたし	脂質(高)	17.2
・ふりかけ	食塩相当量(高)	2.2
	エネルギー(中)	574

17

・カレーライス	エネルギー(小)	522
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	837
・はならっきょ	たんぱく質(高)	28.1
・フルーツのヨーグルトあえ	脂質(高)	21.6
	食塩相当量(高)	3.0
	エネルギー(中)	662

20

・ごはん	エネルギー(小)	467
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	737
・あつあげのすましじる	たんぱく質(高)	29.0
・とうふいりハンバーグ	脂質(高)	21.7
・いろどりやさいのおひたし	食塩相当量(高)	2.9
・しそひじき	エネルギー(中)	587

21

・コッペパン	エネルギー(小)	470
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	741
・いちごジャム	たんぱく質(高)	32.0
・トマトとたまごのあじわいスープ	脂質(高)	26.0
・チキンカツ	食塩相当量(高)	3.0
・コールスローサラダ	エネルギー(中)	590

22

・うちまめいりかやくごはん	エネルギー(小)	490
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	779
・とうふのすましじる	たんぱく質(高)	32.1
・カマスのフライ	脂質(高)	23.5
・キャベツのおひたし	食塩相当量(高)	3.1
	エネルギー(中)	618

～いつもありがとう～

2月の高等部さんからのプレゼントは、★大根　です。

スープやサラダ、スパゲティや煮物など いろんな料理に使います。

ありがとうの気持ちで、いただきましょう。

24

・ぎゅうどん	エネルギー(小)	477
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	755
・ぐだくさんつみれじる	たんぱく質(高)	30.5
・ヨーグルト	脂質(高)	19.4
	食塩相当量(高)	2.5
	エネルギー(中)	600

27

・ごはん	エネルギー(小)	495
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	787
・かきたまじる	たんぱく質(高)	36.9
・さばのしおやき	脂質(高)	25.2
・ぶたにくとひじきのいために	食塩相当量(高)	3.2
・ふりかけ	エネルギー(中)	624

28

・コッペパン	エネルギー(小)	477
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	754
・チョコクリーム	たんぱく質(高)	30.8
・うちまめいりミネストローネ	脂質(高)	29.5
・トビウオのフライ	食塩相当量(高)	2.8
・ミディトマト	エネルギー(中)	600

8日の献立でカルシウムの多い食品は、スパゲティの「ほうれん草」と、牛乳と、サラダの「チーズ」と、ヤクルトです。よくかんで食べて、歯と歯ぐきを強くしよう！

ふるさとの日 給食

2月 7日は、福井県の『ふるさとの日』です。福井県の誕生日です。

7日はパンの日なので、6日の給食を「ふるさと福井メニュー」にしました。

福井県の食材は、ご飯と、ごぼう汁の「豆腐」「ねぎ」、フライの「ブリ」と、ゼリーの「完熟梅」です。ふるさと福井の食べ物を、よくかんで味わっていただきましょう！

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。