3がつのきゅうしょく

福井県立福井南特別支援学校

目標　マナーをまもってたのしくたべよう

うら面は使用食品一覧表です

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
卒業おめでとう！ 3月は学校生活しめくくりの月、そして卒業の月です。卒業される高等部3年生のみなさんの門出を祝って、卒業式の前日は「卒業お祝いメニュー」です。高等部人気メニュー「ふくいサーモンのフライ」と「豚汁」に、デザートは「いちごのクレープ」です。お楽しみに♪				
6　《卒業お祝いメニュー》 ・ごはん　エネルギー(小) 521 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 834 ・ぶたじる　たんぱく質(高) 30.1 ・ふくいサーモンのフライ　脂質(高) 26.1 ・やさいのゆかりあえ　食塩相当量(高) 2.1 ・いちごのクレープ　エネルギー(中) 660	1日の献立で鉄分が多い食品は、スープスパゲティの「スパゲティ」「小松菜」と、ミートボールと、サラダの「ブロッコリー」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》 ・スープスパゲティ　エネルギー(小) 475 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 750 ・ミートボール　たんぱく質(高) 35.0 ・ブロッコリーとチーズのサラダ　脂質(高) 25.0 ・ミルメーク　食塩相当量(高) 3.1 エネルギー(中) 597	2 ・ごはん　エネルギー(小) 495 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 788 ・にくやさいいため　たんぱく質(高) 32.0 ・あつやきたまご　脂質(高) 21.7 ・こざかなのつくだに　食塩相当量(高) 2.0 ・ヤクルト　エネルギー(中) 625	3　《ひな祭りメニュー》 ・さけのいろどりまぜごはん　エネルギー(小) 490 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 778 ・はなふのすましじる　たんぱく質(高) 34.1 ・ささみチーズフライ　脂質(高) 24.6 ・もものゼリー　食塩相当量(高) 2.4 エネルギー(中) 618
13 ・ごはん　エネルギー(小) 497 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 791 ・かきたまじる　たんぱく質(高) 37.3 ・さばのしおやき　脂質(高) 26.5 ・ぎゅうにくとひじきのいために　食塩相当量(高) 2.9 ・あじつけのり　エネルギー(中) 627	14 ・コッペパン　エネルギー(小) 479 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 758 ・チョコクリーム　たんぱく質(高) 31.7 ・うちまめいりミネストローネ　脂質(高) 29.8 ・チキンカツ　食塩相当量(高) 2.8 ・ミニフィッシュ　エネルギー(中) 603	8　《歯ッピーメニュー》 ・コッペパン　エネルギー(小) 505 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 806 ・りんごジャム　たんぱく質(高) 30.9 ・さといもとだいこんのクリームシチュー　脂質(高) 26.1 だいずサラダ　食塩相当量(高) 3.1 エネルギー(中) 639	9 ・ごはん　エネルギー(小) 479 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 759 ・ぶたやさいのみそふうみ　たんぱく質(高) 34.5 ・わかめとたまごのごまずあえ　脂質(高) 21.8 ・なっとう　食塩相当量(高) 2.6 エネルギー(中) 603	10 ・ハヤシライス　エネルギー(小) 524 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 840 ・はならっきょ　たんぱく質(高) 27.9 ・カッテージチーズいりフルーツのヨーグルトあえ　脂質(高) 23.6 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 664
20 ・ごはん　エネルギー(小) 510 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 815 ・とうふのみそしる　たんぱく質(高) 34.0 ・とりのからあげ　脂質(高) 24.2 ・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) 645	8日の献立でカルシウムの多い食品は、パンと、牛乳です。クリームシチューの中に、たくさんの牛乳が入っています。よくかんで食べて、歯と歯ぐきを強くしよう！	15 ・クリームスパゲティ　エネルギー(小) 509 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 813 ・オムレツ　たんぱく質(高) 35.8 ・ブロッコリーとコーンのサラダ　脂質(高) 29.2 ・ワッフル　食塩相当量(高) 2.3 エネルギー(中) 644	16 ・ごはん　エネルギー(小) 487 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 772 ・ちゅうかふうたまごスープ　たんぱく質(高) 25.5 ・あげぎょうざ　脂質(高) 26.5 ・ささみのごまサラダ　食塩相当量(高) 2.7 ・しそひじき　エネルギー(中) 613	17　《ふるさと福井メニュー》 ・だいずいりわかめごはん　エネルギー(小) 473 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 747 ・あつあげのすましじる　たんぱく質(高) 32.0 ・カマスのフライ　脂質(高) 23.1 ・はくさいとみずなのおひたし　食塩相当量(高) 3.1 エネルギー(中) 594
		22 ・ごはん　エネルギー(小) 470 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 741 ・のっぺいじる　たんぱく質(高) 27.7 ・トビウオのフライ　脂質(高) 17.2 ・やさいのいそかあえ　食塩相当量(高) 2.3 ・ふりかけ　エネルギー(中) 590	23 ・ビーフカレーライス　エネルギー(小) 538 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 865 ・こしのルビードレッシングサラダ　たんぱく質(高) 30.1 ・ヨーグルト　脂質(高) 25.6 食塩相当量(高) 3.2 エネルギー(中) 683	17日に使う福井県産の食材は、わかめご飯の「ご飯」「大豆」と、すまし汁の「厚揚げ」「ひらたけ」「ねぎ」と、フライの「カマス」と、おひたしの「水菜」の予定です。よくかんで味わって食べましょう。

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

今年１年の給食はどうでしたか？　確認して、できたら〇をつけましょう！

☐ 給食の準備前・食べる前・食べた後に、きれいに手を洗いましたか？
石けんできれいに手を洗いましょう。

☐ エプロン・三角きん・マスクを正しくつけて、給食をわけましたか？
みじたくをととのえてから、食堂に入りましょう。

☐ 「いただきます」「ごちそうさま」が言えましたか？
食事のあいさつをしましょう。

☐ よくかんで食べましたか？
おなかにやさしい食べ方をしましょう。

☐ マナーを守って楽しく食べましたか？
はしの持ち方、食べるときのしせいは正しいですか？

☐ すきな食べ物がふえましたか？
いろんな食べ物から、いろんな栄養をいただきましょう。