

4がつのきゅうしょく



目標



食べるまえにきれいにてをあらおう

うら面は使用食品一覧表です

福井県立福井南特別支援学校

本校の給食は、学部別に分量の調整を行い、各学部の平均値を献立表に載せています。

ご飯、煮物、あえ物など計量できるものについては、高等部の平均量を基準とし、小学部 低学年は約0.45倍量、小学部 高学年は約0.65倍量、中学部は約0.75倍量、教職員は約0.8倍量にしています。

また、クラスの状況に応じて分量の調節も行っています。本校では感染症予防のために、①盛り付ける料理は4品まで ②皮付きの果物は出さない ③麺料理はスパゲティのみで、献立を作成しています。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
数値の見方 エネルギー(小):小学部平均エネルギー(kcal) エネルギー(高):高等部平均エネルギー(kcal) たんぱく質(高):高等部平均たんぱく質(g) 脂質(高):高等部平均脂質(g) 食塩相当量(高):高等部平均食塩相当量(g) エネルギー(中):中学部平均エネルギー(kcal)	~御入学、御進学おめでとうございます。~ 日までに暖かくなり、いよいよ新しい学年のスタートです。期待や不安といった学校の生活ですが、みなさんが元気に活動できるように、給食からも応援していきます。10日は、入学お祝いメニューです。	20日の献立で鉄分が多い食品は、ご飯と、煮物の「厚揚げ」と、サラダの「ほうれん草」と、しそひじきです。すきざいせずに、苦手な食べ物も一口は食べてみましょう！	21日に使う福井県産の食材は、わかめご飯の「大豆」と、すまし汁の「絹豆腐」「まいたけ」「ねぎ」と、フライの「トビウオ」です。ご飯は、福井県産のお米を炊いています。どの料理も味わって食べましょう！	よろしくおねがいします！ 私は栄養教諭の「増田」です。給食の献立を作っています。給食は5人の調理員さんが、毎日、安全でおいしい給食になるように作っています。(二人募集中！) 今年も1年よろしくおねがいします。
10 《入学お祝い・歯ッピーメニュー》 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハッピーなるとのすましじる ・ささみチーズフライ ・リャンパンサンスー ・ふりかけ	11 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・チョコクリーム ・うちまめいりミネストローネ ・メンチカツ ・ミニフィッシュ	12 ・クリームスパゲティ ・ぎゅうにゅう ・てりやきチキン ・ブロッコリーとコーンのサラダ ・ミルクメーク	13 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたやさいのみそふうみ ・わかめとたまごのごまずあえ ・なっとう	14 ・はるキャベツのチキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ふくじんづけ ・フルーツのヨーグルトあえ
17 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さといものみそしる ・いわしのばいにくに ・きりぼしだいこんに ・あじつけのり	18 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・いちごジャム ・コーンポタージュ ・チキンカツ ・コールスローサラダ	19 ・スパゲティミートソース ・ぎゅうにゅう ・オムレツ ・わかめサラダ ・ヤクルト	20 《アイアンメニュー》 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとあつあげのもの ・はるさめサラダ ・しそひじき	21 《ふるさと福井メニュー》 ・だいいずりわかめごはん ・ぎゅうにゅう ・とうふのすましじる ・トビウオのフライ ・はるキャベツのおひたし
24 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたじる ・さけのしおやき ・やさいのごまあえ ・ふりかけ	25 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・マーマレード ・ちゅうかふうたまごスープ ・しんじゃがのマーボーに ・ヨーグルト	26 ・スープスパゲティ ・ぎゅうにゅう ・ミートボール ・ブロッコリーとチーズのサラダ ・ミルクメーク	27 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくやさしいため ・あつやきたまご ・ごさかなのつくだに	28 ・ハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・カッターチーズいり フルーツのヨーグルトあえ

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

~食物アレルギーについて~

※お子様にとって、初めて食べる食品が給食の中にある場合、食べたことで「食物アレルギー」を引き起こすことが稀にあります。

毎月、使用食品一覧を裏面に載せますので御確認いただき、気になる方は事前に担任まで御相談ください。給食は、トマトと果物以外の食品はすべて加熱調理しています。

《毎月注目メニュー紹介》

アイアンメニュー

鉄分強化献立

食べ物に含まれている「鉄」は、血液の材料になります。体が成長している子どもたちは血液の量も増えてくるので、材料となる鉄は大切な栄養素です。鉄が不足すると、手足がなかなか温かからず、めまいや頭痛などが起こります。

鉄は、肉や魚の血合いの部分、たまご、大豆や大豆製品、海藻、色の濃い野菜に多く入っています。

歯ッピーメニュー

カルシウム強化献立・かみかみ献立

歯を強くするには、歯をつくる材料になるカルシウムという栄養素をとることで、よくかむことです。

カルシウムは、歯だけでなく骨をつくる材料です。成長している子どもたちにとって、大切な栄養素です。カルシウムは、毎日給食にできる牛乳、そしてヨーグルト、チーズ、小魚類などに多く入っています。

ふるさと福井メニュー

地場産物使用献立

毎月19日は「食育の日」です。本校では、第3金曜日福井県の食べ物を多く使った献立になります。

また、高等部の生徒たちが農作業で収穫した野菜を使った料理も登場します。昨年度は、玉ねぎ、じゃがいも、さつまいも、大根を給食のいろいろな料理に使いました。今年も、高等部の野菜を楽しみにしています。