

5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

うらはは使用食品一覧表です

福井県立福井南特別支援学校

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
1 《アイアンメニュー》 ・ごはん エネルギー(小) 457 エネルギー(高) 718 たんぱく質(高) 32.6 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 20.1 ・とうふのみそしる エネルギー(高) 3.5 ・うのはないりに エネルギー(中) 573 ・あじつけのり	2 ・コッペパン エネルギー(小) 540 エネルギー(高) 869 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 32.8 ・りんごジャム 脂質(高) 26.6 ・ウィンナーのクリームシチュー 脂質(高) 3.2 ・だいずサラダ エネルギー(中) 686 ・プチたいやき	ついたち こんだて でつぶん おお しょくひん 1日の献立で鉄分が多い食品は、 ご飯と、みそ汁の「とうふ」「小松菜」「みそ」と、 焼き魚の「さば」と、卵の花炒りに「卵の花」 「薄揚げ」と、味噌汁の「わかめ」 「薄揚げ」と、味噌汁の「わかめ」 どの料理にも、鉄分が含まれています。苦手なものも 一口は食べてみましょう。	ようか こんだて 8日の献立でカルシウムの多い食品は、 牛乳と、フライの「イワシ」と、おひたしの「ほうれん草」 「切り干し大根」です。 どの料理も、まず一口10回以上かんで食べましょう。 よくかんで食べて、丈夫な骨と歯をつくりましょう。	はつか つか ふくいきけんさん しょくざい 20日に使う福井県産の食材は、 わかめご飯の「大豆」「ご飯」と、すまし汁の 「厚揚げ」「まいたけ」「ねぎ」と、フライの魚 「トビウオ」を予定しています。 よくかんで、味わって食べましょう。
8 《歯ッピーメニュー》 ・ごはん エネルギー(小) 492 エネルギー(高) 782 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 27.2 ・かきたまじる 脂質(高) 23.8 ・イワシのかりかりフライ 食塩相当量(高) 3.0 ・かみかみおひたし エネルギー(中) 621 ・しそひじき	9 ・コッペパン エネルギー(小) 475 エネルギー(高) 751 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 32.1 ・チョコクリーム 脂質(高) 28.6 ・チキンとやさいのトマトに 食塩相当量(高) 2.8 ・ほうれんそうオムレツ エネルギー(中) 597 ・キャベツのゆかりあえ	10 ・ツナとふくいさんトマトの エネルギー(小) 454 スパゲティ エネルギー(高) 712 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 32.2 ・メンチカツ 脂質(高) 23.9 ・とうふサラダ 食塩相当量(高) 3.1 ・ミルメーク エネルギー(中) 568	11 ・ごはん エネルギー(小) 475 エネルギー(高) 750 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 27.8 ・がんもどきと 脂質(高) 17.9 じゃがいものにも ・やさいのごまあえ 食塩相当量(高) 2.2 ・ふりかけ エネルギー(中) 597	12 ・ぶたどん エネルギー(小) 450 エネルギー(高) 706 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 29.9 ・とうふとかぶのすましじる 脂質(高) 16.9 ・やさいのいそがえ 食塩相当量(高) 2.3 ・かんじゅうめゼリー エネルギー(中) 564
15 ・ごはん エネルギー(小) 510 エネルギー(高) 815 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 32.2 ・うすあげのみそしる 脂質(高) 21.9 ・カマスのフライ 食塩相当量(高) 3.2 ・とりにくとひじきのいために エネルギー(中) 645 ・ヤクルト	16 ・コッペパン エネルギー(小) 481 エネルギー(高) 761 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 32.8 ・いちごジャム 脂質(高) 22.9 ・じゃがいものカレーそばろに 食塩相当量(高) 2.3 ・カリカリあげ エネルギー(中) 605	17 ・スープスパゲティ エネルギー(小) 449 エネルギー(高) 703 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 34.5 ・てりやきチキン 脂質(高) 21.6 ・ブロッコリーと チーズのサラダ 食塩相当量(高) 2.7 ・ミルメーク エネルギー(中) 561	18 ・ごはん エネルギー(小) 473 エネルギー(高) 747 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 32.8 ・にくやさいいため 脂質(高) 20.5 ・ツナマカロニサラダ 食塩相当量(高) 2.1 ・ごきかなのつくだに エネルギー(中) 594	19 ・ハヤシライス エネルギー(小) 507 エネルギー(高) 809 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 28.1 ・ガッテージチーズリ 脂質(高) 20.7 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) 641
20(土) 《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) 471 エネルギー(高) 744 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 32.8 ・あつあげのすましじる 脂質(高) 21.3 ・トビウオのフライ 食塩相当量(高) 3.0 ・はるキャベツのおひたし エネルギー(中) 592	23 ・ごはん エネルギー(小) 486 エネルギー(高) 771 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 30.5 ・とうふのすましじる 脂質(高) 22.4 ・プリのカレーフライ 食塩相当量(高) 2.2 ・キャベツのゆかりあえ エネルギー(中) 612 ・なっとう	24 ・コッペパン エネルギー(小) 454 エネルギー(高) 712 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 29.4 ・マーマレード 脂質(高) 22.6 ・うちまめいりミネストローネ 食塩相当量(高) 2.9 ・ささみチーズフライ エネルギー(中) 568 ・スライスパン	25 ・ごはん エネルギー(小) 456 エネルギー(高) 716 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 31.9 ・ぶたやさいのみそふうみ 脂質(高) 18.7 ・たまごいりすのもの 食塩相当量(高) 3.0 ・ひかるちゃんのおとうふ エネルギー(中) 571	26 ・はるやさいの エネルギー(小) 508 ボークカレーライス エネルギー(高) 811 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 25.9 ・ふくじんづけ 脂質(高) 18.5 ・フルーツのヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 3.3 エネルギー(中) 642
29 ・ごはん エネルギー(小) 505 エネルギー(高) 805 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 29.6 ・やさいスープ 脂質(高) 20.9 ・にこみハンバーグ 食塩相当量(高) 2.7 ・スパゲティサラダ エネルギー(中) 638 ・ふりかけ	30 ・コッペパン エネルギー(小) 449 エネルギー(高) 703 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 32.9 ・りんごジャム 脂質(高) 18.5 ・やさいとまめのトマトスープ 食塩相当量(高) 3.0 ・ビーフンいため エネルギー(中) 561 ・ミニフィッシュ	31 ・スパゲティミートソース エネルギー(小) 482 エネルギー(高) 763 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 34.2 ・オムレツ 脂質(高) 21.9 ・わかめサラダ 食塩相当量(高) 3.3 ・ヨーグルト エネルギー(中) 606	~きれいに手を洗おう!~ 4月・5月の給食目標より 手は、さまざまなものに触れています。気づかないうちに食中毒や、感染症の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。食中毒や、感染症を予防するために、調理前、食事の前後など、石けんやハンドソープを使って、手をきれいに洗いましょう。そして、きれいなハンカチで、手をふきましょう。	

食べ物のはたらきを知ろう!

食べ物には、それぞれ大切なはたらきがあります。体の中でのはたらきによって、3つのグループに分けられます。

- 赤の仲間** : おもに体をつくるもとになるもの ... 魚・肉・たまご・大豆・大豆製品・牛乳・海藻 など
- 黄の仲間** : おもにエネルギーのもとになるもの ... ご飯・パン・めん類・いも類・砂糖・油 など
- 緑の仲間** : おもに体の調子をととのえるもの ... 野菜・きのこ・果物 など

いろいろな食べ物を選んで食べると、バランスのよい食事になります。

元気のもとは、3つ

ふくさい副菜
しゅさい主菜



しゅしょく主食



しるもの汁物

しゅしょく 主食、しゅさい 主菜、ふくさい 副菜をそろえると
栄養のバランスがよくなります!

