

7がつのきゅうしょく



目標



よくかんで たべよう



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

★印は、よくかんで食べたい「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>夏の食事について考えよう！</p> <p>もうすぐ夏休みです。夏の食事で気をつけたいことは、 ①食中毒予防 ②夏休みの食生活 ③上手な水分のとり方です。</p> <p>①食中毒予防：石けんできれいに手を洗いましょう。手をふくタオルやハンカチは清潔に！ ②夏休みの食生活：1日3食きちんと食べましょう。食べすぎに注意しましょう！ ③上手な水分のとり方：こまめに水分、麦茶などを飲みましょう！ 1日にコップ1杯の牛乳も、飲みましょう！</p>	<p>～いつもありがとう～</p> <p>6月は、高等部で収穫された玉ねぎを給食で使いました。7月は、じゃがいもを使います。前日に給食室まで運んでくれます。今年もおいしい野菜を楽しみにしています♪</p>	<p>7月2日は、半夏生です。給食では、3日のアイアンメニューに、さばの塩焼きを出します。鉄分の多い食品は、ご飯と、ふりかけと、さばの塩焼きと、みそ汁の「小松菜」「みそ」と、うはなはんに、うはなうすあえだまめ卵の花炒り煮の「卵の花」「薄揚げ」「枝豆」です。よくかんで、いただきます。</p>	<p>7月7日は、七夕です。短冊に願い事を書いて笹竹に飾ります。給食では、星形に切ったおからの入った七夕すまし汁を作ります。デザートは、パイナップル味の七夕ゼリーです。お楽しみに♪</p>	
<p>3 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 463 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 729 とうふとこまつなのみそしる たんぱく質(高) 33.2 さばのしおやき 脂質(高) 20.2 うのはなはんに 食塩相当量(高) 3.6 ふりかけ エネルギー(中) 581 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン エネルギー(小) 495 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 788 いちごジャム たんぱく質(高) 29.2 うちまめいりコーンポタージュ 脂質(高) 29.0 メンチカツ 食塩相当量(高) 3.2 コールスローサラダ エネルギー(中) 625 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース エネルギー(小) 470 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 742 オムレツ たんぱく質(高) 32.9 わかめサラダ 脂質(高) 20.8 ヤクルト 食塩相当量(高) 3.2 エネルギー(中) 591 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 448 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 702 にくやさしいため たんぱく質(高) 28.0 ひかるちゃんのおとうふ 脂質(高) 20.6 ★ミディマト 食塩相当量(高) 1.6 (こしのルビーのよてい) エネルギー(中) 561 	<p>7 《たなばた給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> えだまめゆかりごはん エネルギー(小) 501 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 799 たなばたすましじる たんぱく質(高) 30.9 ★カサスのフライ 脂質(高) 24.5 やさしいいそかあえ 食塩相当量(高) 2.8 たなばたゼリー エネルギー(中) 633
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 472 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 745 とうふのすましじる たんぱく質(高) 31.5 ★トビウオのフライ 脂質(高) 19.4 やさいのおひたし 食塩相当量(高) 2.2 なっとう エネルギー(中) 593 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン エネルギー(小) 473 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 748 チョコクリーム たんぱく質(高) 33.7 たまごスープ 脂質(高) 29.9 ★ポークビーンズ 食塩相当量(高) 3.3 ★ミニフィッシュ エネルギー(中) 595 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> スープスパゲティ エネルギー(小) 452 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 709 てりやきチキン たんぱく質(高) 34.7 ブロッコリーとチーズのサラダ 脂質(高) 22.3 食塩相当量(高) 2.8 ミルメーク エネルギー(中) 566 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 486 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 771 にくあつあげ たんぱく質(高) 33.5 はるさめサラダ 脂質(高) 20.9 しそひじき 食塩相当量(高) 2.4 エネルギー(中) 612 	<p>14 《ふるさと福井メニュー》</p> <p>☆食育チャレンジメニュー☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ふくいさんのチキンカツカレーライス エネルギー(小) 531 たんぱく質(高) 852 ぎゅうにゅう 脂質(高) 29.3 ★こしのルビー ドレッシングサラダ 脂質(高) 25.7 食塩相当量(高) 3.1 エネルギー(中) 673
<p>14日に使う福井県産の食材は、カレーの「じゃがいも」「にんじん」「小松菜」「トマト」と、チキンカツの「鶏肉」と、サラダの「大豆」「きゅうり」「越のルビー」です。食育チャレンジもあります！</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 448 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 702 ★ぶたやさいのみそふうみ たんぱく質(高) 30.3 ★たまごいりごまずあえ 脂質(高) 18.4 ふりかけ 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 561 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン エネルギー(小) 448 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 702 マーマレード たんぱく質(高) 29.4 うちまめいりミネストローネ 脂質(高) 22.6 ★ささみチーズフライ 食塩相当量(高) 2.9 スライスパン エネルギー(中) 561 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ロコモコふう エネルギー(小) 524 (ごはん、にこみハンバーグ エネルギー(高) 840 オムレツ、ゆでやさい) たんぱく質(高) 28.2 ぎゅうにゅう 脂質(高) 21.6 ヨーグルト 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 664 	<p>1学期最後の給食は、毎年恒例の「ロコモコ」をヒントにした、「ロコモコ風」です。目玉焼きを、スプーンでも食べやすいオムレツにしました。ご飯をよそってから、ゆで野菜とオムレツをのせ、最後にハンバーグとソースを盛り付けましょう。</p>

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。



★食育チャレンジコーナー★

夏休みに前に、朝ごはんのはたらきについて考えてみましょう。



チャレンジ 1

朝ごはんをしっかり食べるために、よいと思うことに○をつけ、ちがうと思うことに×をつけましょう。

①はやくねる。

②はやくおきる。

③ねるまえに、おかしをたべない。

④はやくいをする。

⑤すきなものをだけをたべる。

かにリュウくんからのアドバイス

あさごはんをしっかり食べるために、せいかつのリズムをととのえよう。



◎答えは、うら面です。毎日元気にすごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう！