



9がつのきゅうしよく



目標

しせいをただしくしてたべよう



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>げつようび</p> <p>~2学期はじまるよ!~</p> <p>夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。「早寝 早起き 朝ごはん」で生活のリズムを整え、元気に学校生活をスタートしましょう。</p>	<p>かようび</p> <p>ついたち こんだて てつぶん おお しょくひん 1日の献立で鉄分が多い食品は、チキンライスの「ご飯」「枝豆」と、オムレツと、サラダの「ブロッコリー」と、ヨーグルトです。どの料理にも、鉄分が含まれています。給食を食べて、元気に活動しましょう!</p>	<p>すいようび</p> <p>にち つか ふくいけんさん しょくざい 15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「とうふ」「さつまいも」「ひらたけ」「ねぎ」と、フライの「シイラ」と、完熟梅ゼリーです。よくかんで、味わって食べましょう。</p>	<p>もくようび</p> <p>こんげつ にち は 今月は、21日が歯ッピーメニューです。カルシウムの多い食品は、牛乳と、炒め物の「薄揚げ」と、ごま酢あえの「ごま」と、小魚の佃煮です。どの料理も、あわてずに、よくかんで食べましょう。</p>	<p>きんようび</p> <p>《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス エネルギー(小) 460 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 723 ・オムレツ たんぱく質(高) 32.6 ・ブロッコリーとコーンのサラダ 脂質(高) 17.6 ・ヨーグルト 食塩相当量(高) 2.3 ・ヨーグルト エネルギー(中) 576
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 476 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 753 ・とうふのみそしる たんぱく質(高) 30.5 ・さんまのおかか 脂質(高) 21.7 ★きりぼしだいこんに ・なっとう 食塩相当量(高) 3.0 ・なっとう エネルギー(中) 599 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン エネルギー(小) 450 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 706 ・マーマレード たんぱく質(高) 27.0 ・うまめいりミネストローネ 脂質(高) 24.3 ・メンチカツ 食塩相当量(高) 3.0 ★ミニフィッシュ エネルギー(中) 564 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ★スープスパゲティ エネルギー(小) 454 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 713 ・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 ・ミルメーク 食塩相当量(高) 2.8 ・ミルメーク エネルギー(中) 569 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 453 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 710 ★にくやさいため たんぱく質(高) 28.7 ・ひかるちゃんのおとうふ 脂質(高) 20.7 ★ミディトマト 食塩相当量(高) 1.9 ・ふりかけ エネルギー(中) 567 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちやいり エネルギー(小) 520 ・ポークカレーライス エネルギー(高) 833 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 27.9 ・フルーツのヨーグルトあえ 脂質(高) 19.9 ・ヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 2.9 ・ヨーグルトあえ エネルギー(中) 659
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 460 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 723 ・さといものみそしる たんぱく質(高) 33.1 ・さばのおしやき 脂質(高) 19.1 ・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) 576 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン エネルギー(小) 475 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 750 ・りんごジャム たんぱく質(高) 31.5 ・だいちりトマトスープ 脂質(高) 18.6 ・ビーフンいため 食塩相当量(高) 2.9 ・ヤクルト エネルギー(中) 597 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ツナチャーハン エネルギー(小) 454 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 712 ★にくだんごと たんぱく質(高) 26.6 ・とうがんのスープ 脂質(高) 20.6 ・ヨーグルト 食塩相当量(高) 3.0 ・ヨーグルト エネルギー(中) 568 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 466 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 734 ★がんもどきとじゃがいものものも 脂質(高) 17.9 ★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) 585 	<p>15 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だいちりわかめごはん エネルギー(小) 489 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 777 ・ふるさとすましじる たんぱく質(高) 30.2 ★シイラのフライ 脂質(高) 19.4 ★かみかみおひたし 食塩相当量(高) 3.0 ・かんじゅくうめゼリー エネルギー(中) 617
<p>ことし がつ にちきん じゅうごや 今年、9月29日(金)が、十五夜です。 給食のお月見メニューは、お月見ゼリーです。 つきま つきみ お月様をイメージした、丸くて黄色いりんごゼリーです。お楽しみに♪</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 477 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 755 ・うすあげとさといものすましじる たんぱく質(高) 28.7 ・とうふいりハンバーグ たんぱく質(高) 21.3 ★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) 600 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン エネルギー(小) 456 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 717 ・チョコクリーム たんぱく質(高) 27.5 ・はるさめスープ 脂質(高) 27.7 ・マーボーどうふ 食塩相当量(高) 3.0 ・マーボーどうふ エネルギー(中) 572 	<p>21 《歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 462 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 728 ★ぶたやさいのみそふうみ たんぱく質(高) 32.7 ・みそふうみ 脂質(高) 19.3 ★たまごいりごまあえ 食塩相当量(高) 2.6 ★こぎかなのつくだに エネルギー(中) 580 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ハヤシライス エネルギー(小) 506 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 808 ・カッテージチーズいりフルーツのヨーグルトあえ たんぱく質(高) 28.0 ・フルーツのヨーグルトあえ 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 ・フルーツのヨーグルトあえ エネルギー(中) 640
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 451 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 708 ・あつあげのすましじる たんぱく質(高) 28.9 ・あつやきたまご 脂質(高) 20.9 ★やさいのごまあえ 食塩相当量(高) 2.2 ・なっとう エネルギー(中) 565 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン エネルギー(小) 486 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 770 ・いちごジャム たんぱく質(高) 32.1 ・コーンポタージュ 脂質(高) 26.3 ★チキンカツ 食塩相当量(高) 3.3 ★コールスローサラダ エネルギー(中) 612 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティミートソース エネルギー(小) 497 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 790 ★カマスのフライ たんぱく質(高) 37.1 ・とうふサラダ 脂質(高) 25.1 ・ミルメーク 食塩相当量(高) 3.0 ・ミルメーク エネルギー(中) 627 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 481 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 762 ・にくじゃが たんぱく質(高) 31.5 ★たまごいりすのもの 脂質(高) 18.3 ・ひかるちゃんの おとうふ 食塩相当量(高) 2.4 ・ひかるちゃんのおとうふ エネルギー(中) 606 	<p>29 《お月見メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さけのいろどりまぜごはん エネルギー(小) 464 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 730 ・ポテトオムレツ たんぱく質(高) 28.3 ★こまつなのにびたし 脂質(高) 21.4 ・おつきみゼリー 食塩相当量(高) 2.3 ・おつきみゼリー エネルギー(中) 582

しょういく

★食育チャレンジコーナー★

今月の目標「しせいをただしくしてたべよう」についてチャレンジしましょう!

チャレンジ 2

みなさん、右のチェックポイントの絵になっていませんか?

よいしせいで食べることができているか、たしかめてみましょう。

チェックポイント

◎背すじはのびていますか?

◎足はそろえていますか?

◎食器を持っていますか?

したえ 下の絵のように、よいしせいで食べましょう!

しょういく せんせいから 食育チャレンジ先生から

背すじをのびし、足をそろえ、食器を持って食べると、みえ目がすてきになり、消化もよくなることでしょう。自分の健康のために、よいしせいで食べましょう。

いしづか まげん 石塚左玄さん