# 12がつのきゅうしょく

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**

「ありがとう」のきもちでたべよう

## 目標　「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりいおう

★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、味わって食べましょう。

### げつようび

**～いつもありがとう～**

12月の高等部さんからのプレゼントは、
★大根　★大根葉　★ねぎ　です。
大根は、シチューやサラダ、煮物、すまし汁に使います。
大根葉は混ぜご飯に、ねぎはチャーハンとすまし汁に使います。お楽しみに♪

### かようび

4日の献立で鉄分が多い食品は、ご飯と、ふりかけと、さばの塩焼きです。

8日の献立でカルシウムが多い食品は、牛乳とみそ汁の「豆腐」、ヨーグルトです。寒くなりました。冷たい牛乳は、ゆっくりと飲みましょう。

### すいようび

15日に使う福井県産の食材は、おあえご飯の「ご飯」「大根葉」と、恵み汁の「厚揚げ」「大根」「ねぎ」「まいたけ」と、フライの「カマス」を予定しています。
大根と大根葉とねぎは、高等部さんからのプレゼントです♪　お楽しみに！

### もくようび

**手洗い　忘れずに！**

11月～3月は、感染性胃腸炎が多く発生する時期です。水は冷たいですが、石けんを使った手洗いをこまめに行い、風邪や食中毒を予防しましょう。また、食事・睡眠・運動で丈夫な体をつくりましょう！

### きんようび

| 1 | | |
|---|---|---|
| ★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 | 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 |
| | 食塩相当量(高) | 2.8 |
| | エネルギー(中) | 640 |

| 4　≪アイアンメニュー≫ | | |
|---|---|---|
| ・ごはん | エネルギー(小) | 465 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 733 |
| ・とうふのすましじる | たんぱく質(高) | 34.3 |
| ・さばのしおやき | 脂質(高) | 23.0 |
| ★とりにくとひじきのいために | 食塩相当量(高) | 2.8 |
| ・ふりかけ | エネルギー(中) | 584 |

| 5 | | |
|---|---|---|
| ・コッペパン | エネルギー(小) | 504 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 803 |
| ・いちごジャム | たんぱく質(高) | 31.0 |
| ・さといもとだいこんのクリームシチュー | 脂質(高) | 25.8 |
| ★だいずサラダ | 食塩相当量(高) | 3.1 |
| | エネルギー(中) | 636 |

| 6 | | |
|---|---|---|
| ・スパゲティミートソース | エネルギー(小) | 459 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 722 |
| ・オムレツ | たんぱく質(高) | 32.2 |
| ・わかめサラダ | 脂質(高) | 20.8 |
| ・ミルメーク | 食塩相当量(高) | 3.3 |
| | エネルギー(中) | 576 |

| 7 | | |
|---|---|---|
| ・ごはん | エネルギー(小) | 470 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 741 |
| ★ぶたにくとこんさいのにもの | たんぱく質(高) | 33.8 |
| ★かみかみごまあえ | 脂質(高) | 17.8 |
| ・なっとう | 食塩相当量(高) | 2.0 |
| | エネルギー(中) | 590 |

| 8　≪歯ッピーメニュー≫ | | |
|---|---|---|
| ・チャーハン | エネルギー(小) | 461 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 726 |
| ★にくだんごのみそしる | たんぱく質(高) | 30.6 |
| ・ヨーグルト | 脂質(高) | 22.6 |
| | 食塩相当量(高) | 3.0 |
| | エネルギー(中) | 579 |

| 11 | | |
|---|---|---|
| ・ごはん | エネルギー(小) | 476 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 753 |
| ・さつまいものみそしる | たんぱく質(高) | 28.9 |
| ・しろみざかなのフライ | 脂質(高) | 21.7 |
| ★きりぼしだいこんのおひたし | 食塩相当量(高) | 2.4 |
| ・あじつけのり | エネルギー(中) | 599 |

| 12 | | |
|---|---|---|
| ・コッペパン | エネルギー(小) | 456 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 716 |
| ・マーマレード | たんぱく質(高) | 31.8 |
| ★チキンカツ | 脂質(高) | 24.9 |
| ★ごぼうサラダ | 食塩相当量(高) | 2.2 |
| ★ミニフィッシュ | エネルギー(中) | 571 |

| 13 | | |
|---|---|---|
| ・クリームスパゲティ | エネルギー(小) | 462 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 728 |
| ・ポテトオムレツ | たんぱく質(高) | 33.9 |
| ・キャベツのゆかりあえ | 脂質(高) | 25.1 |
| ・ミルメーク | 食塩相当量(高) | 2.7 |
| | エネルギー(中) | 580 |

| 14　≪げんえん給食≫ | | |
|---|---|---|
| ・ごはん | エネルギー(小) | 492 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 781 |
| ★ぶたやさいのみそふうみ | たんぱく質(高) | 32.7 |
| ・さつまいもサラダ | 脂質(高) | 20.2 |
| ★こざかなのつくだに | 食塩相当量(高) | 2.0 |
| | エネルギー(中) | 620 |

| 15　≪ふるさと福井メニュー≫ | | |
|---|---|---|
| ・おあえごはん | エネルギー(小) | 463 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 729 |
| ・ふくいのめぐみじる | たんぱく質(高) | 29.1 |
| ★まるごとカマスのフライ | 脂質(高) | 23.5 |
| ★かみかみおひたし | 食塩相当量(高) | 2.6 |
| | エネルギー(中) | 581 |

| 18 | | |
|---|---|---|
| ・ごはん | エネルギー(小) | 483 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 765 |
| ★こんさいとうすあげのみそしる | たんぱく質(高) | 30.0 |
| ・とうふいりハンバーグ | 脂質(高) | 22.0 |
| ・いろどりやさいのおひたし | 食塩相当量(高) | 3.0 |
| ・ふりかけ | エネルギー(中) | 608 |

| 19 | | |
|---|---|---|
| ・コッペパン | エネルギー(小) | 476 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 753 |
| ・チョコクリーム | たんぱく質(高) | 30.2 |
| ・うちまめいりミネストローネ | 脂質(高) | 29.0 |
| ★トビウオのフライ | 食塩相当量(高) | 2.7 |
| ・スライスパイン | エネルギー(中) | 599 |

| 20 | | |
|---|---|---|
| ・スープスパゲティ | エネルギー(小) | 465 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 732 |
| ・てりやきチキン | たんぱく質(高) | 35.1 |
| ・ブロッコリーとチーズのサラダ | 脂質(高) | 22.3 |
| ・ヤクルト | 食塩相当量(高) | 2.7 |
| | エネルギー(中) | 583 |

| 21 | | |
|---|---|---|
| ・ごはん | エネルギー(小) | 462 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 728 |
| ★にくやさいいため | たんぱく質(高) | 28.3 |
| ・あつやきたまご | 脂質(高) | 21.3 |
| ・しそひじき | 食塩相当量(高) | 2.2 |
| | エネルギー(中) | 580 |

| 22 | | |
|---|---|---|
| ・かぼちゃいりカレーライス | エネルギー(小) | 534 |
| ・ぎゅうにゅう | エネルギー(高) | 859 |
| ★こしのルビードレッシングサラダ | たんぱく質(高) | 30.8 |
| ・りんごゼリー | 脂質(高) | 23.0 |
| | 食塩相当量(高) | 3.0 |
| | エネルギー(中) | 678 |

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

### 減塩～ げんえん給食 ～

今月は、14日が一番塩分の少ない「げんえん給食」です。給食後にアンケートに答えてください。

**【減塩について学ぼう！　第2回：どうして塩分をとり過ぎるとよくないのか？】**

塩分を毎日とり過ぎると、さまざまな症状や病気を招く恐れがあります。症状や病気は、右のとおりです。　私たちの健康に必要な塩分も、とり過ぎは病気のもとになるので気をつけましょう。では、塩分の多い食品にはどんなものがあるのでしょうか？　1月に続きます。

### ‥◇◇ 塩分をとり過ぎるとあらわれる症状や病気は？ ◇◇‥

①喉が渇いて水分を多くとり、むくみの原因になる。　②血圧が上がり、高血圧になりやすい。
③余分な塩分を体から出すため、腎臓に負担がかかり、腎臓病につながる。
ほかにも、尿路結石、骨粗鬆症、胃がんになりやすいので、塩分のとり過ぎに注意しましょう！