1がつのきゅうしょく

2024

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

目標：すききらいせずに、なんでもたべよう！

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
19日に使う福井県産の食材は、 梅ご飯の「ご飯」「梅干し」と、煮物の「がんもどき」 「里いも」と、水ようかんを予定してます。 よくかんで、味わっていただきましょう♪	**9** ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しらたまじる ・シイラのフライ ・やさいのゆかりあえ ・プチたいやき エネルギー(小) 479 エネルギー(高) 758 たんぱく質(高) 26.2 脂質(高) 16.1 食塩相当量(高) 1.8 エネルギー(中) 603	**10** ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・いちごジャム ・チキンクリームシチュー ・こしのルビードレッシングサラダ エネルギー(小) 494 エネルギー(高) 786 たんぱく質(高) 34.1 脂質(高) 26.2 食塩相当量(高) 3.1 エネルギー(中) 624	**11** ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくやさいいため ・あつやきたまご ・こざかなのつくだに エネルギー(小) 459 エネルギー(高) 721 たんぱく質(高) 31.7 脂質(高) 19.2 食塩相当量(高) 2.0 エネルギー(中) 575	**12** ・ハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・カッテージチーズいり フルーツのヨーグルトあえ エネルギー(小) 523 エネルギー(高) 838 たんぱく質(高) 28.5 脂質(高) 24.1 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 663
15 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・やさいスープ ・にこみハンバーグ ・スパゲティサラダ ・しそひじき エネルギー(小) 516 エネルギー(高) 825 たんぱく質(高) 28.7 脂質(高) 20.8 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 653	**16** ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・マーマレード ・うちまめいりミネストローネ ・ささみチーズフライ ・りんご エネルギー(小) 453 エネルギー(高) 710 たんぱく質(高) 29.3 脂質(高) 22.7 食塩相当量(高) 2.9 エネルギー(中) 567	**17** ・スパゲティ ミートソース ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうオムレツ ・わかめサラダ ・ミルメーク エネルギー(小) 457 エネルギー(高) 718 たんぱく質(高) 32.0 脂質(高) 20.6 食塩相当量(高) 3.2 エネルギー(中) 573	**18** ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたやさいのみそふうみ ・たまごいりごまずあえ ・ふりかけ エネルギー(小) 448 エネルギー(高) 702 たんぱく質(高) 30.3 脂質(高) 18.4 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 561	**19　≪ふるさと福井メニュー≫** ・うめごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきと さといものにもの ・おひたし ・みずようかん エネルギー(小) 493 エネルギー(高) 783 たんぱく質(高) 30.4 脂質(高) 18.2 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 621
22　≪★人気メニュー・げんえん給食≫ 減塩 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とうふのすましじる ★チキンカツ ★やさいのいそかあえ ・なっとう エネルギー(小) 497 エネルギー(高) 791 たんぱく質(高) 33.3 脂質(高) 21.7 食塩相当量(高) 1.8 エネルギー(中) 627	**23　≪★人気メニュー≫** ★きなこパン ・ぎゅうにゅう ・にくだんごのスープ ★はるさめサラダ エネルギー(小) 456 エネルギー(高) 717 たんぱく質(高) 29.4 脂質(高) 33.3 食塩相当量(高) 3.3 エネルギー(中) 572	**24　≪★人気メニュー≫** ★クリームスパゲティ ・ぎゅうにゅう ★オムレツ ・ブロッコリーと コーンのサラダ ・ミルメーク エネルギー(小) 461 エネルギー(高) 726 たんぱく質(高) 35.4 脂質(高) 24.8 食塩相当量(高) 2.6 エネルギー(中) 579	**25　≪★人気メニュー≫** ・ごはん ・ぎゅうにゅう ★やさいたっぷりぶたじる ★あげぎょうざ ★マカロニサラダ ・ヤクルト エネルギー(小) 488 エネルギー(高) 775 たんぱく質(高) 26.0 脂質(高) 19.3 食塩相当量(高) 2.2 エネルギー(中) 615	**26　≪★人気メニュー≫** ★ビーフカレーライス ・ぎゅうにゅう ・フルーツの ヨーグルトあえ エネルギー(小) 528 エネルギー(高) 847 たんぱく質(高) 27.3 脂質(高) 22.9 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 669
29 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さつまいものすましじる ・さばのしおやき ・うのはないりに ・ふりかけ エネルギー(小) 491 エネルギー(高) 780 たんぱく質(高) 35.8 脂質(高) 25.3 食塩相当量(高) 2.3 エネルギー(中) 619	**30** ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・チョコクリーム ・チキンポトフ ・ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ ・ミニフィッシュ エネルギー(小) 460 エネルギー(高) 723 たんぱく質(高) 33.3 脂質(高) 27.8 食塩相当量(高) 2.9 エネルギー(中) 576	**31** ・スープスパゲティ ・ぎゅうにゅう ・てりやきチキン ・キャベツのゆかりあえ ・ヨーグルト エネルギー(小) 456 エネルギー(高) 717 たんぱく質(高) 34.3 脂質(高) 21.0 食塩相当量(高) 2.6 エネルギー(中) 572		

※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、**22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3回：塩分の多い食品はどんなものがあるだろう？】

給食では、パンや混ぜご飯、みそ汁などの汁物に塩分がく含まれています。だから、パンや混ぜご飯の日の汁物は、薄味です。下のイラストの食品も塩分が多いので、注意しましょう！

ちくわ　ハム　うめぼし　カップめん　ポテトチップス　めんたいこ　キムチ　パン　ウィンナー　ふりかけ

給食週間は、1月22日から1月26日です。給食週間の献立は、高等部の保健委員会の生徒たちが協力してアンケートを集計し、人気のあったメニューを取り入れました。高等部のアンケート結果を紹介します。

小学部、中学部の給食人気メニューのアンケート結果は・・・？
各部門の人気メニューは、保健委員会で作ったポスターをぜひ見てください！

高等部

～人気ランキング～

―ごはん部門―
1位　カレーライス
2位　豚丼
3位　ご飯

―パン・スパゲティ部門―
1位　きなこパン
2位　クリームスパゲティ
3位　ナンカレー

―肉・魚・たまごのおかず部門―
1位　ささみチーズフライ
2位　チキンカツ
3位　ハンバーグ、揚げぎょうざ

―野菜のおかず部門―
1位　野菜たっぷり豚汁
2位　マカロニサラダ
3位　春雨サラダ