2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

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

カリウムを多く含む食品

バナナ　キウイ

ほうれんそう　こまつな　えだまめ　にら　なっとう

さといも　じゃがいも　さつまいも　アボカド　ぎゅうにゅう

減塩

～げんえん給食～

今月は、19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4回：余分な塩分を排出してくれるものとは？】

食品に含まれるカリウムは、余分な塩分を体の外に出す働きがあります。食事の塩分が気になるときは、カリウムの多い食品も一緒に食べましょう。カリウムは、野菜やくだもの、大豆や納豆などに多く含まれています。野菜サラダやくだものなど、1品追加しましょう。
（腎臓病などの病気で、カリウム制限が必要な場合もあります。ご注意ください。）

1　≪アイアンメニュー≫

・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)	33.9
	脂質(高)	17.8
・かみかみごまあえ	食塩相当量(高)	2.0
・なっとう	エネルギー(中)	590

2　≪節分メニュー≫

・だいずいりごもくごはん	エネルギー(小)	457
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	718
・イワシのばいにくに	たんぱく質(高)	30.3
・なばなとはくさいのおひたし	脂質(高)	16.9
	食塩相当量(高)	2.5
・プチたいやき	エネルギー(中)	573

5　≪もうすぐ ふるさとの日メニュー≫

・ごはん	エネルギー(小)	481
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	762
・にくいりごぼうじる	たんぱく質(高)	30.0
・サゴシのフライ	脂質(高)	22.6
・きりぼしだいこんのおひたし	食塩相当量(高)	2.1
・あじつけのり	エネルギー(中)	606

6

・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)	34.6
・チキンクリームシチュー	脂質(高)	26.1
・だいずサラダ	食塩相当量(高)	3.4
	エネルギー(中)	636

7【ふるさとの日】

・スパゲティミートソース	エネルギー(小)	451
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	707
・オムレツ	たんぱく質(高)	31.5
・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)	564

8　≪歯ッピーメニュー≫

・ごはん	エネルギー(小)	458
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	720
・がんもどきとさといものにもの	たんぱく質(高)	30.1
	脂質(高)	17.2
・かみかみおひたし	食塩相当量(高)	2.2
・ふりかけ	エネルギー(中)	574

9

・カレーピラフ	エネルギー(小)	526
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	844
・ミートボール	たんぱく質(高)	29.7
・さつまいもサラダ	脂質(高)	23.3
・ヨーグルト	食塩相当量(高)	3.1
	エネルギー(中)	667

1日の献立で鉄分が多い食品は、ご飯と、ごまあえの「小松菜」と、納豆です。

8日の献立でカルシウムが多い食品は、牛乳と、煮物の「がんもどき」と、おひたしの「小松菜」と、ふりかけです。冷たい牛乳は、ゆっくりと飲みましょう。

13

・ごはん	エネルギー(小)	455
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	715
・さつまいものすましじる	たんぱく質(高)	34.6
・さけのしおやき	脂質(高)	16.1
・うのはないりに	食塩相当量(高)	3.0
・ふりかけ	エネルギー(中)	570

14

・コッペパン	エネルギー(小)	472
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	745
・マーマレード	たんぱく質(高)	31.9
・トマトとたまごのあじわいスープ	脂質(高)	26.0
・チキンカツ	食塩相当量(高)	3.0
・コールスローサラダ	エネルギー(中)	593

15

・ごはん	エネルギー(小)	453
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	710
・にくやさいいため	たんぱく質(高)	28.6
・あつやきたまご	脂質(高)	18.9
・しそひじき	食塩相当量(高)	2.2
	エネルギー(中)	567

16　≪ふるさと福井メニュー≫

・ぎゅうどん	エネルギー(小)	477
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	755
・みそいりぐだくさんつみれじる	たんぱく質(高)	28.8
	脂質(高)	20.6
・いちごクリームだいふく	食塩相当量(高)	2.4
	エネルギー(中)	600

19　≪げんえん給食≫

減塩

・ごはん	エネルギー(小)	495
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	788
・とうふとはくさいのすましじる	たんぱく質(高)	31.4
・さばのしおやき	脂質(高)	24.8
・ごぼうサラダ	食塩相当量(高)	1.8
・ヤクルト	エネルギー(中)	625

20

・コッペパン	エネルギー(小)	453
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	710
・りんごジャム	たんぱく質(高)	31.0
・だいずいりトマトスープ	脂質(高)	18.4
・ビーフンいため	食塩相当量(高)	2.9
・スライスパイン	エネルギー(中)	567

21

・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
・たまごいりごまずあえ	脂質(高)	19.3
・こざかなのつくだに	食塩相当量(高)	2.6
	エネルギー(中)	580

22

・ハヤシライス	エネルギー(小)	528
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	847
・はならっきょ	たんぱく質(高)	28.6
・カッテージチーズいり	脂質(高)	24.1
フルーツのヨーグルトあえ	食塩相当量(高)	3.0
	エネルギー(中)	669

～★★ ありがとう ★★～

3学期は2月1日まで、高等部から野菜のプレゼントがあります。

★大根　★ねぎ　です。

今年度も、たくさんの野菜をいただきました。

ありがとうございました！

26

・ごはん	エネルギー(小)	468
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	738
・あつあげのすましじる	たんぱく質(高)	31.1
・とうふいりハンバーグ	脂質(高)	22.5
・いろどりやさいのおひたし	食塩相当量(高)	2.5
・あじつけのり	エネルギー(中)	588

27

・コッペパン	エネルギー(小)	489
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	776
・チョコクリーム	たんぱく質(高)	28.2
・うちまめいりミネストローネ	脂質(高)	33.1
・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)	616

28

・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
	食塩相当量(高)	2.8
・ミルメーク	エネルギー(中)	569

29

・ごはん	エネルギー(小)	455
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	715
・おでんふうにもの	たんぱく質(高)	25.7
・わかめとたまごのすのもの	脂質(高)	17.2
・まんてんだいず	食塩相当量(高)	2.8
	エネルギー(中)	570

～2月の行事食～

2日…節分メニューで、大豆とイワシを使った給食です。今年の節分は、2月3日(土)です。

5日…もうすぐ ふるさとの日給食
福井県の「ふるさとの日」は、2月7日(水)です。

16日…ふるさと福井メニューの「いちごクリーム大福」の袋は、北陸新幹線のイラストです♪

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。