3がつのきゅうしょく

福井県立福井南特別支援学校

目標　マナーをまもってたのしくたべよう

うら面は使用食品一覧表です

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび

卒業おめでとう！

3月は学校生活しめくくりの月、そして卒業の月です。卒業される高等部3年生のみなさんの門出を祝って、卒業式の前日は「卒業お祝いメニュー」です。高等部人気メニュー「カレーライス」です。お肉は牛肉です！ デザートは「すだちゼリー」です。お楽しみに♪

減塩 ～げんえん給食～ 減塩

今月は、14日が一番塩分の少ない給食「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。今月の【減塩について学ぼう】は、献立表のうら面になります。

～プレゼント 給食～

今月の給食に、ホタテの貝柱を使った商品がプレゼントされます。5日はホタテのクリームシチュー、19日はホタテのフライです。感謝の気持ちで、味わっていただきましょう。

1　《ひな祭りメニュー》

・さけのいろどりまぜごはん	エネルギー(小)	490
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	778
・はなふのすましじる	たんぱく質(高)	34.1
・ささみチーズフライ	脂質(高)	24.6
・ももゼリー	食塩相当量(高)	2.4
	エネルギー(中)	618

4　《アイアンメニュー》

・ごはん	エネルギー(小)	493
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	783
・かきたまじる	たんぱく質(高)	36.9
・さばのしおやき	脂質(高)	26.2
・ぎゅうにくとひじきのいために	食塩相当量(高)	2.6
・あじつけのり	エネルギー(中)	621

5　《◎プレゼント給食》

・コッペパン	エネルギー(小)	497
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	791
・いちごジャム	たんぱく質(高)	33.6
◎ホタテのクリームシチュー	脂質(高)	26.0
・ブロッコリーと	食塩相当量(高)	3.1
コーンのサラダ	エネルギー(中)	627

6　《卒業お祝いメニュー》

・ビーフカレーライス	エネルギー(小)	532
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	854
・こしのルビー	たんぱく質(高)	30.3
ドレッシングサラダ	脂質(高)	25.7
・すだちゼリー	食塩相当量(高)	2.8
	エネルギー(中)	675

4日の献立で鉄分の多い食品は、ご飯と、かきたま汁の「たまご」「小松菜」「みそ」と、焼き魚の「さば」と、煮物の「牛肉」「枝豆」です。よくかんで食べて、午後からも元気に活動しましょう！

8　《歯ッピーメニュー》

・さんしょくどん	エネルギー(小)	496
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	789
・ふるさとつみれじる	たんぱく質(高)	29.9
・ヨーグルト	脂質(高)	22.3
	食塩相当量(高)	2.5
	エネルギー(中)	626

11

・ごはん	エネルギー(小)	459
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	722
・ぶたじる	たんぱく質(高)	37.4
・さけのしおやき	脂質(高)	16.3
・やさのいそかあえ	食塩相当量(高)	2.8
・なっとう	エネルギー(中)	576

12

・コッペパン	エネルギー(小)	482
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	763
・マーマレード	たんぱく質(高)	34.1
・ミネストローネ	脂質(高)	25.3
・サゴシのフライ	食塩相当量(高)	3.1
・ささみとブロッコリーのごまサラダ	エネルギー(中)	606

13

・クリームスパゲティ	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)	34.0
・キャベツのゆかりあえ	脂質(高)	23.7
・ミルメーク	食塩相当量(高)	2.6
	エネルギー(中)	569

14　《げんえん給食》 減塩

・ごはん	エネルギー(小)	508
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	810
・にくあつあげ	たんぱく質(高)	33.0
・リャンバンサンスー	脂質(高)	22.1
・ヤクルト	食塩相当量(高)	1.9
	エネルギー(中)	642

15　《ふるさと福井メニュー》

・だいずいりわかめごはん	エネルギー(小)	501
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	799
・あつあげのすましじる	たんぱく質(高)	30.9
・まるごとカマスのフライ	脂質(高)	24.5
・はくさいとあおなのおひたし	食塩相当量(高)	2.7
・みかんゼリー	エネルギー(中)	633

18

・ごはん	エネルギー(小)	482
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	764
・とうふのすましじる	たんぱく質(高)	34.5
・ぶたやさいのみそふうみ	脂質(高)	20.2
・ちくわの２しょくあげ	食塩相当量(高)	2.8
・ミニフィッシュ	エネルギー(中)	607

19　《◎プレゼント給食》

・スープスパゲティ	エネルギー(小)	453
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	711
◎ホタテフライ	たんぱく質(高)	31.4
らっきょタルタルソースつき	脂質(高)	23.4
・ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	食塩相当量(高)	2.3
・ミルメーク	エネルギー(中)	567

8日の献立でカルシウムが多い食品は、三色丼の「小松菜」と、牛乳と、ヨーグルトです。つみれ汁のつみれは、福井県のトビウオのすり身で作られた丸いだんごです。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。

21

・ハヤシライス	エネルギー(小)	525
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	841
・フルーツの	たんぱく質(高)	28.2
ヨーグルトあえ	脂質(高)	24.4
	食塩相当量(高)	2.7
	エネルギー(中)	665

15日に使う福井県産の食材は、混ぜご飯の「ご飯」「大豆」と、すまし汁の「厚揚げ」「ねぎ」「ひらたけ」と、フライの「カマス」と、おひたしの「勝山水菜」を予定しています。よくかんで、味わって食べましょう。

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

今年１年の給食はどうでしたか？　確認して、できたら ○をつけましょう！

☐ 給食の準備前・食べる前・食べた後に、きれいに手を洗いましたか？
石けんできれいに手を洗いましょう。

☐ エプロン・三角きん・マスクを正しくつけて、給食をわけましたか？
みじたくをととのえてから、食堂に入りましょう。

☐ 「いただきます」「ごちそうさま」が言えましたか？
食事のあいさつをしましょう。

☐ よくかんで食べましたか？
おなかにやさしい食べ方をしましょう。

☐ マナーを守って楽しく食べましたか？
はしの持ち方、食べるときのしせいは正しいですか？

☐ すきな食べ物がふえましたか？
いろんな食べ物から、いろんな栄養をいただきましょう。