



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
1 《アイアンメニュー》 ・ごはん エネルギー(小) 488 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 775 ・とうふのみそしる たんぱく質(高) 32.0 ・サンマのおかか 脂質(高) 22.7 ★きりぼしだいこんに 食塩相当量(高) 3.1 ・なっとう エネルギー(中) 615	2 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう エネルギー(小) 484 ・りんごジャム エネルギー(高) 768 ・うちまめいりミネストローネ たんぱく質(高) 27.1 ★メンチカツ 脂質(高) 25.6 ・スライスパン 食塩相当量(高) 3.0 ★ミニフィッシュ エネルギー(中) 610	3 ・とうがんのスープスパゲティ エネルギー(小) 459 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 721 ★ミートボール たんぱく質(高) 34.2 ・ブロッコリーと 脂質(高) 23.2 カッテージチーズのうめサラダ 食塩相当量(高) 2.9 ・ミルメーク エネルギー(中) 575	4 《げんえん給食》 減塩 ・ごはん エネルギー(小) 477 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 755 ★にくやさしいため たんぱく質(高) 32.8 ・あつやきたまご 脂質(高) 22.6 ・ちよどのおとうふ 食塩相当量(高) 2.1 ・あじつけのり エネルギー(中) 600	5 ・かぼちやいり エネルギー(小) 521 ポークカレーライス エネルギー(高) 835 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 28.9 ・フルーツの 脂質(高) 20.3 ヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 660
8 《歯ッピーメニュー》 ・ごはん エネルギー(小) 493 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 784 ★あつあげとさといものみそしる たんぱく質(高) 30.1 ★チキンカツ 脂質(高) 21.8 ・はるさめサラダ 食塩相当量(高) 2.7 ・ふりかけ エネルギー(中) 622	9 ・コッペパン エネルギー(小) 497 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 790 ・いちごジャム たんぱく質(高) 33.5 ★サゴシのフライ 脂質(高) 28.1 ・トマトビーンズ 食塩相当量(高) 2.3 ★なし エネルギー(中) 627	10 ・スパゲティミートソース エネルギー(小) 472 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 745 ・ほうれんそうオムレツ たんぱく質(高) 32.9 脂質(高) 20.8 ★わかめサラダ 食塩相当量(高) 3.0 ・ヤクルト エネルギー(中) 593	11 ・ごはん エネルギー(小) 499 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 794 ★がんもどきと たんぱく質(高) 26.0 ジャがいものにも 脂質(高) 18.0 ★やさしいいそかあえ 食塩相当量(高) 2.6 ・しそひじき ・レモンゼリー エネルギー(中) 630	12 ・ハヤシライス エネルギー(小) 521 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 834 ・カッテージチーズいり たんぱく質(高) 27.9 フルーツのヨーグルトあえ 脂質(高) 23.8 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 660
 <p>～2学期はじまるよ!～ 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>	16 ・ごはん エネルギー(小) 477 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 754 ・とうふのすましじる たんぱく質(高) 30.7 ・さばのみぞれに 脂質(高) 24.8 ★うのはなにいりに 食塩相当量(高) 2.7 ・ふりかけ エネルギー(中) 600	17 ・コッペパン エネルギー(小) 478 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 757 ・マーマレード たんぱく質(高) 30.1 ・うちまめとやさしいのスープ 脂質(高) 28.6 ★スズキのフライとらっきょうタルソース 食塩相当量(高) 2.8 ・ブロッコリーとコーンのサラダ エネルギー(中) 602	18 ・ごはん エネルギー(小) 471 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 744 ★ぶたやさしいのみそふうみ たんぱく質(高) 29.0 ★たまごいりごまずあえ 脂質(高) 17.8 ・レモンゼリー 食塩相当量(高) 2.5 エネルギー(中) 592	19 《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) 486 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 771 ・ふるさとすましじる たんぱく質(高) 29.4 ★まるごとカマスのフライ 脂質(高) 23.2 ★やさしいゆかりあえ 食塩相当量(高) 2.6 エネルギー(中) 612
22 ・ごはん エネルギー(小) 466 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 734 ・ぶたじる たんぱく質(高) 33.9 ・イワシのばいにくに 脂質(高) 18.1 ★やさしいごまあえ 食塩相当量(高) 2.8 ・なっとう エネルギー(中) 585	21 9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。 食中毒を予防するために、 ①保冷剤を活用して買物(温度変化に注意) ②帰宅時、調理前、食事前、トイレの後は、 手洗いを忘れずにしましょう。	24 ・ごはん エネルギー(小) 479 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 759 ・あつあげのすましじる たんぱく質(高) 30.0 ★ブリのカレーフライ 脂質(高) 22.4 ★かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.5 ・ふりかけ エネルギー(中) 603	25 ・コッペパン エネルギー(小) 477 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 755 ・チョコクリーム たんぱく質(高) 35.4 ・トマトとたまごのスープ 脂質(高) 30.5 ★ささみのからあげレモンふうみ 食塩相当量(高) 3.0 ★ミディトマト エネルギー(中) 600	26 ・チキンライス エネルギー(小) 473 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 747 ★さつまいもいり たんぱく質(高) 30.2 ポテトサラダ 脂質(高) 17.3 ・ヨーグルト 食塩相当量(高) 2.5 エネルギー(中) 594
29 ・ごはん エネルギー(小) 484 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 767 ・やさしいスープ たんぱく質(高) 28.3 ★にこみハンバーグ 脂質(高) 21.4 ・マカロニサラダ 食塩相当量(高) 2.6 ・あじつけのり エネルギー(中) 609	30 ・コッペパン エネルギー(小) 461 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 725 ・マーマレード たんぱく質(高) 28.3 ・はるさめスープ 脂質(高) 22.8 ・マーボー豆腐 食塩相当量(高) 3.1 ・ミルメーク エネルギー(中) 578	23 ついたちこんだてで、鉄が多い食品は、ご飯と、みそ汁の 1日の献立で鉄が多い食品は、ご飯と、みそ汁の 「小松菜」「みそ」と、煮魚の「サンマ」と、煮物の 「切り干し大根」「薄揚げ」と、納豆です。 どの料理にも、鉄が含まれています。 給食を食べて、元気に活動しましょう。	27 ようかこんだてで、カルシウムが多い食品は、 8日の献立でカルシウムが多い食品は、 牛乳と、みそ汁の「厚揚げ」「小松菜」と、 ふりかけです。チキンカツは、かみこたえが あります。歯と歯茎の健康のために、 よくかんで食べましょう。	28 19日に使う福井県産の食材は、 わかめごはん「ご飯」「大豆」と、 すまし汁の「豆腐」「薄揚げ」「さつまいも」「ねぎ」 「またけ」と、フライの魚の「カマス」の予定です。 よくかんで、味わって食べましょう。

しよくいく

★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?
 よい姿勢で食べることができるか、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?

したえのように、よい姿勢で食べましょう!

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、
 見た目がすてきになり、消化もよくなることでしよう。
 自分の健康のために、よい姿勢で食べましょう。

石塚左玄さん