

11がつのきゅうしょく

「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」をしっかりとおいおう

うらら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、味わって食べましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび																																																																																										
<p>よっか こんだて てつ おお しょくひん はん 4日の献立で鉄が多い食品は、ご飯と、 だんご汁の「ほうれん草」と、ハンバーグと、 おひたしの「ブロッコリー」「枝豆」と、 ミルメークです。給食を食べて、午後からも 元気に活動しましょう！</p>	<p>なのか こんだて おお しょくひん はん 7日の献立でカルシウムが多い食品は、 具だくさん汁の「厚揚げ」と、ごまあえの「小松菜」 「ごま」と、牛乳です。 サゴシのフライは、福井県産のサゴシです。 翌日の11月8日は、「いい歯の日」です。食事は、 よくかんで食べて、歯と歯茎を強くしよう！</p>	<p>11月24日は、「いいにほんしょくのひ」で、 「和食の日」になります。今年は振替 休日です。 そこで、21日のふるさと福井メニューを、和食の 日給食としました。ふくいポークの丼と、ごんぶで だしをとったつみれ汁の給食です。 食事の最後に、水ようかんを食べましょう。</p>	<p>10月のお米は、あきさかりでした。11月から新米です。10月に届いたお米を使ってから、新米を 使います。新米は、福井のブランド米「いちほまれ」です。『特別栽培米』と認められた、環境にやさ しいお米です。特別栽培米はつくるのに手間がかかりますが、みなさんが安心して食べられるよう にと農家の方の思いが詰まったお米です。いちほまれの特徴は、粒が大きく、あまみがあり、もちも ちとした食感です。よくかんで、味わって食べましょう。福井県の学校給食のお米は県の協力により 提供しています。価格の差額は県が負担しています。</p>	<p>4 「アイアンメニュー」</p> <table border="1"> <tr><td>ごはん</td><td>エネルギー(小)</td><td>481</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>762</td></tr> <tr><td>★おつきみだんごじる</td><td>たんぱく質(高)</td><td>28.9</td></tr> <tr><td>とうふいりハンバーグ</td><td>脂質(高)</td><td>19.1</td></tr> <tr><td>いろいろやさいのおひたし</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>ミルメーク</td><td>エネルギー(中)</td><td>687</td></tr> </table>	ごはん	エネルギー(小)	481	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	762	★おつきみだんごじる	たんぱく質(高)	28.9	とうふいりハンバーグ	脂質(高)	19.1	いろいろやさいのおひたし	食塩相当量(高)	2.5	ミルメーク	エネルギー(中)	687	<p>5</p> <table border="1"> <tr><td>コッペパン</td><td>エネルギー(小)</td><td>497</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>790</td></tr> <tr><td>マーマレード</td><td>たんぱく質(高)</td><td>35.8</td></tr> <tr><td>さつまいもいりコーンポタージュ</td><td>脂質(高)</td><td>23.9</td></tr> <tr><td>★ささみのからあげレモンふうみ</td><td>食塩相当量(高)</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>★ミディトマト</td><td>エネルギー(中)</td><td>627</td></tr> </table>	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	マーマレード	たんぱく質(高)	35.8	さつまいもいりコーンポタージュ	脂質(高)	23.9	★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)	627	<p>6</p> <table border="1"> <tr><td>ごはん</td><td>エネルギー(小)</td><td>498</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>792</td></tr> <tr><td>さといものみそしる</td><td>たんぱく質(高)</td><td>35.9</td></tr> <tr><td>★シラのみぞれに</td><td>脂質(高)</td><td>22.1</td></tr> <tr><td>やさいのゆかりあえ</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.8</td></tr> <tr><td></td><td>エネルギー(中)</td><td>628</td></tr> </table>	ごはん	エネルギー(小)	498	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	792	さといものみそしる	たんぱく質(高)	35.9	★シラのみぞれに	脂質(高)	22.1	やさいのゆかりあえ	食塩相当量(高)	2.8		エネルギー(中)	628	<p>7 「歯ッピーメニュー」</p> <table border="1"> <tr><td>わかめいり</td><td>エネルギー(小)</td><td>484</td></tr> <tr><td>さつまいもごはん</td><td>エネルギー(高)</td><td>768</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>たんぱく質(高)</td><td>28.6</td></tr> <tr><td>ぐだくさんじる</td><td>脂質(高)</td><td>23.5</td></tr> <tr><td>★サゴシのフライ</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>やさいのごまあえ</td><td>エネルギー(中)</td><td>610</td></tr> </table>	わかめいり	エネルギー(小)	484	さつまいもごはん	エネルギー(高)	768	ぎゅうにゅう	たんぱく質(高)	28.6	ぐだくさんじる	脂質(高)	23.5	★サゴシのフライ	食塩相当量(高)	2.7	やさいのごまあえ	エネルギー(中)	610															
ごはん	エネルギー(小)	481																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	762																																																																																												
★おつきみだんごじる	たんぱく質(高)	28.9																																																																																												
とうふいりハンバーグ	脂質(高)	19.1																																																																																												
いろいろやさいのおひたし	食塩相当量(高)	2.5																																																																																												
ミルメーク	エネルギー(中)	687																																																																																												
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																																																																																												
マーマレード	たんぱく質(高)	35.8																																																																																												
さつまいもいりコーンポタージュ	脂質(高)	23.9																																																																																												
★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)	627																																																																																												
ごはん	エネルギー(小)	498																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	792																																																																																												
さといものみそしる	たんぱく質(高)	35.9																																																																																												
★シラのみぞれに	脂質(高)	22.1																																																																																												
やさいのゆかりあえ	食塩相当量(高)	2.8																																																																																												
	エネルギー(中)	628																																																																																												
わかめいり	エネルギー(小)	484																																																																																												
さつまいもごはん	エネルギー(高)	768																																																																																												
ぎゅうにゅう	たんぱく質(高)	28.6																																																																																												
ぐだくさんじる	脂質(高)	23.5																																																																																												
★サゴシのフライ	食塩相当量(高)	2.7																																																																																												
やさいのごまあえ	エネルギー(中)	610																																																																																												
<p>10</p> <table border="1"> <tr><td>ごはん</td><td>エネルギー(小)</td><td>479</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>758</td></tr> <tr><td>さつまいものすましじる</td><td>たんぱく質(高)</td><td>32.2</td></tr> <tr><td>イワシのばいにくに</td><td>脂質(高)</td><td>18.3</td></tr> <tr><td>★きりぼしだいこんに</td><td>食塩相当量(高)</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>エネルギー(中)</td><td>603</td></tr> </table>	ごはん	エネルギー(小)	479	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	758	さつまいものすましじる	たんぱく質(高)	32.2	イワシのばいにくに	脂質(高)	18.3	★きりぼしだいこんに	食塩相当量(高)	3.0	なっとう	エネルギー(中)	603	<p>11</p> <table border="1"> <tr><td>コッペパン</td><td>エネルギー(小)</td><td>488</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>775</td></tr> <tr><td>りんごジャム</td><td>たんぱく質(高)</td><td>31.3</td></tr> <tr><td>メンチカツ</td><td>脂質(高)</td><td>28.3</td></tr> <tr><td>トマトビーンズ</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>★ミニフィッシュ</td><td>エネルギー(中)</td><td>615</td></tr> </table>	コッペパン	エネルギー(小)	488	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	775	りんごジャム	たんぱく質(高)	31.3	メンチカツ	脂質(高)	28.3	トマトビーンズ	食塩相当量(高)	2.5	★ミニフィッシュ	エネルギー(中)	615	<p>12</p> <table border="1"> <tr><td>かぶのスーパゲティ</td><td>エネルギー(小)</td><td>472</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>745</td></tr> <tr><td>てりやきチキン</td><td>たんぱく質(高)</td><td>33.8</td></tr> <tr><td>ブロッコリーと</td><td>脂質(高)</td><td>24.5</td></tr> <tr><td>カッターチーズのうめサラダ</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>さつまいもタルト</td><td>エネルギー(中)</td><td>593</td></tr> </table>	かぶのスーパゲティ	エネルギー(小)	472	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	745	てりやきチキン	たんぱく質(高)	33.8	ブロッコリーと	脂質(高)	24.5	カッターチーズのうめサラダ	食塩相当量(高)	2.6	さつまいもタルト	エネルギー(中)	593	<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>ごはん</td><td>エネルギー(小)</td><td>470</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>741</td></tr> <tr><td>★イカリりはっぼうさい</td><td>たんぱく質(高)</td><td>30.8</td></tr> <tr><td>リャンバンサンスー</td><td>脂質(高)</td><td>17.2</td></tr> <tr><td>ミルメーク</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.2</td></tr> <tr><td></td><td>エネルギー(中)</td><td>590</td></tr> </table>	ごはん	エネルギー(小)	470	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	741	★イカリりはっぼうさい	たんぱく質(高)	30.8	リャンバンサンスー	脂質(高)	17.2	ミルメーク	食塩相当量(高)	2.2		エネルギー(中)	590	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>さつまいもいり</td><td>エネルギー(小)</td><td>538</td></tr> <tr><td>ポークカレーライス</td><td>エネルギー(高)</td><td>865</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>たんぱく質(高)</td><td>29.2</td></tr> <tr><td>こしのルビー</td><td>脂質(高)</td><td>22.3</td></tr> <tr><td>ドレッシングサラダ</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>レモンゼリー</td><td>エネルギー(中)</td><td>683</td></tr> </table>	さつまいもいり	エネルギー(小)	538	ポークカレーライス	エネルギー(高)	865	ぎゅうにゅう	たんぱく質(高)	29.2	こしのルビー	脂質(高)	22.3	ドレッシングサラダ	食塩相当量(高)	2.9	レモンゼリー	エネルギー(中)	683
ごはん	エネルギー(小)	479																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	758																																																																																												
さつまいものすましじる	たんぱく質(高)	32.2																																																																																												
イワシのばいにくに	脂質(高)	18.3																																																																																												
★きりぼしだいこんに	食塩相当量(高)	3.0																																																																																												
なっとう	エネルギー(中)	603																																																																																												
コッペパン	エネルギー(小)	488																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	775																																																																																												
りんごジャム	たんぱく質(高)	31.3																																																																																												
メンチカツ	脂質(高)	28.3																																																																																												
トマトビーンズ	食塩相当量(高)	2.5																																																																																												
★ミニフィッシュ	エネルギー(中)	615																																																																																												
かぶのスーパゲティ	エネルギー(小)	472																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	745																																																																																												
てりやきチキン	たんぱく質(高)	33.8																																																																																												
ブロッコリーと	脂質(高)	24.5																																																																																												
カッターチーズのうめサラダ	食塩相当量(高)	2.6																																																																																												
さつまいもタルト	エネルギー(中)	593																																																																																												
ごはん	エネルギー(小)	470																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	741																																																																																												
★イカリりはっぼうさい	たんぱく質(高)	30.8																																																																																												
リャンバンサンスー	脂質(高)	17.2																																																																																												
ミルメーク	食塩相当量(高)	2.2																																																																																												
	エネルギー(中)	590																																																																																												
さつまいもいり	エネルギー(小)	538																																																																																												
ポークカレーライス	エネルギー(高)	865																																																																																												
ぎゅうにゅう	たんぱく質(高)	29.2																																																																																												
こしのルビー	脂質(高)	22.3																																																																																												
ドレッシングサラダ	食塩相当量(高)	2.9																																																																																												
レモンゼリー	エネルギー(中)	683																																																																																												
<p>17</p> <table border="1"> <tr><td>ごはん</td><td>エネルギー(小)</td><td>482</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>764</td></tr> <tr><td>さといものすましじる</td><td>たんぱく質(高)</td><td>30.1</td></tr> <tr><td>★ブリのカレーフライ</td><td>脂質(高)</td><td>22.4</td></tr> <tr><td>★かみかみおひたし</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>ふりかけ</td><td>エネルギー(中)</td><td>607</td></tr> </table>	ごはん	エネルギー(小)	482	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	764	さといものすましじる	たんぱく質(高)	30.1	★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)	607	<p>18</p> <table border="1"> <tr><td>コッペパン</td><td>エネルギー(小)</td><td>471</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>743</td></tr> <tr><td>チョコクリーム</td><td>たんぱく質(高)</td><td>29.1</td></tr> <tr><td>かぶとたまごのスーパ</td><td>脂質(高)</td><td>30.6</td></tr> <tr><td>★チキンカツ</td><td>食塩相当量(高)</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>うららのドレッシングサラダ</td><td>エネルギー(中)</td><td>591</td></tr> </table>	コッペパン	エネルギー(小)	471	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	743	チョコクリーム	たんぱく質(高)	29.1	かぶとたまごのスーパ	脂質(高)	30.6	★チキンカツ	食塩相当量(高)	3.0	うららのドレッシングサラダ	エネルギー(中)	591	<p>19</p> <table border="1"> <tr><td>スパゲティミートソース</td><td>エネルギー(小)</td><td>497</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>791</td></tr> <tr><td>ほうれんそうオムレツ</td><td>たんぱく質(高)</td><td>36.5</td></tr> <tr><td>とうふサラダ</td><td>脂質(高)</td><td>22.8</td></tr> <tr><td>ヨーグルト</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.8</td></tr> <tr><td></td><td>エネルギー(中)</td><td>627</td></tr> </table>	スパゲティミートソース	エネルギー(小)	497	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	791	ほうれんそうオムレツ	たんぱく質(高)	36.5	とうふサラダ	脂質(高)	22.8	ヨーグルト	食塩相当量(高)	2.8		エネルギー(中)	627	<p>20</p> <table border="1"> <tr><td>ごはん</td><td>エネルギー(小)</td><td>471</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>744</td></tr> <tr><td>★おでんふうにも</td><td>たんぱく質(高)</td><td>26.2</td></tr> <tr><td>★わかめとたまごのすのもの</td><td>脂質(高)</td><td>16.5</td></tr> <tr><td>あじつけのり</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>ヤクルトピーチあじ</td><td>エネルギー(中)</td><td>592</td></tr> </table>	ごはん	エネルギー(小)	471	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	744	★おでんふうにも	たんぱく質(高)	26.2	★わかめとたまごのすのもの	脂質(高)	16.5	あじつけのり	食塩相当量(高)	2.9	ヤクルトピーチあじ	エネルギー(中)	592	<p>21 「ふるさと福井・和食の日給食」</p> <table border="1"> <tr><td>☆食育チャレンジメニュー☆</td><td>エネルギー(小)</td><td>469</td></tr> <tr><td>ふくいポークどん</td><td>エネルギー(高)</td><td>740</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>たんぱく質(高)</td><td>29.0</td></tr> <tr><td>★ふるさとつみれじる</td><td>脂質(高)</td><td>15.2</td></tr> <tr><td>みずようかん</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.7</td></tr> <tr><td></td><td>エネルギー(中)</td><td>589</td></tr> </table>	☆食育チャレンジメニュー☆	エネルギー(小)	469	ふくいポークどん	エネルギー(高)	740	ぎゅうにゅう	たんぱく質(高)	29.0	★ふるさとつみれじる	脂質(高)	15.2	みずようかん	食塩相当量(高)	2.7		エネルギー(中)	589
ごはん	エネルギー(小)	482																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	764																																																																																												
さといものすましじる	たんぱく質(高)	30.1																																																																																												
★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)	607																																																																																												
コッペパン	エネルギー(小)	471																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	743																																																																																												
チョコクリーム	たんぱく質(高)	29.1																																																																																												
かぶとたまごのスーパ	脂質(高)	30.6																																																																																												
★チキンカツ	食塩相当量(高)	3.0																																																																																												
うららのドレッシングサラダ	エネルギー(中)	591																																																																																												
スパゲティミートソース	エネルギー(小)	497																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	791																																																																																												
ほうれんそうオムレツ	たんぱく質(高)	36.5																																																																																												
とうふサラダ	脂質(高)	22.8																																																																																												
ヨーグルト	食塩相当量(高)	2.8																																																																																												
	エネルギー(中)	627																																																																																												
ごはん	エネルギー(小)	471																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	744																																																																																												
★おでんふうにも	たんぱく質(高)	26.2																																																																																												
★わかめとたまごのすのもの	脂質(高)	16.5																																																																																												
あじつけのり	食塩相当量(高)	2.9																																																																																												
ヤクルトピーチあじ	エネルギー(中)	592																																																																																												
☆食育チャレンジメニュー☆	エネルギー(小)	469																																																																																												
ふくいポークどん	エネルギー(高)	740																																																																																												
ぎゅうにゅう	たんぱく質(高)	29.0																																																																																												
★ふるさとつみれじる	脂質(高)	15.2																																																																																												
みずようかん	食塩相当量(高)	2.7																																																																																												
	エネルギー(中)	589																																																																																												
<p>食中毒を予防しよう！</p> <p>寒くなってきました。水は冷たいですが、 食中毒を予防するためにも、食事の前は必ず 石けんできれいに手を洗いましょう！ もちろん、エプロン・三角巾・マスクで、 身丈を整えてから給食の準備をしましょう。</p>	<p>25</p> <table border="1"> <tr><td>ごはん</td><td>エネルギー(小)</td><td>486</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>770</td></tr> <tr><td>とうふのすましじる</td><td>たんぱく質(高)</td><td>27.5</td></tr> <tr><td>よしかわナスいりみそメンチカツ</td><td>脂質(高)</td><td>24.8</td></tr> <tr><td>ハムとやさいのぼんずあえ</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>しそひじき</td><td>エネルギー(中)</td><td>612</td></tr> </table>	ごはん	エネルギー(小)	486	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	770	とうふのすましじる	たんぱく質(高)	27.5	よしかわナスいりみそメンチカツ	脂質(高)	24.8	ハムとやさいのぼんずあえ	食塩相当量(高)	2.9	しそひじき	エネルギー(中)	612	<p>26</p> <table border="1"> <tr><td>コッペパン</td><td>エネルギー(小)</td><td>475</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>751</td></tr> <tr><td>いちごジャム</td><td>たんぱく質(高)</td><td>29.0</td></tr> <tr><td>うまめいりミネストローネ</td><td>脂質(高)</td><td>27.3</td></tr> <tr><td>★カレーのフライ</td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>らっきょタルタルソース</td><td>エネルギー(中)</td><td>597</td></tr> </table>	コッペパン	エネルギー(小)	475	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	751	いちごジャム	たんぱく質(高)	29.0	うまめいりミネストローネ	脂質(高)	27.3	★カレーのフライ	食塩相当量(高)	2.9	らっきょタルタルソース	エネルギー(中)	597	<p>27 「げんえん給食」</p> <table border="1"> <tr><td>ごはん</td><td>エネルギー(小)</td><td>457</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>718</td></tr> <tr><td>★すきやきふうに</td><td>たんぱく質(高)</td><td>30.0</td></tr> <tr><td>あつやきたまご</td><td>脂質(高)</td><td>19.7</td></tr> <tr><td>ふりかけ</td><td>食塩相当量(高)</td><td>1.8</td></tr> <tr><td></td><td>エネルギー(中)</td><td>573</td></tr> </table>	ごはん	エネルギー(小)	457	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	718	★すきやきふうに	たんぱく質(高)	30.0	あつやきたまご	脂質(高)	19.7	ふりかけ	食塩相当量(高)	1.8		エネルギー(中)	573	<p>28</p> <table border="1"> <tr><td>ハヤシライス</td><td>エネルギー(小)</td><td>512</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>エネルギー(高)</td><td>819</td></tr> <tr><td>フルーツの</td><td>たんぱく質(高)</td><td>25.1</td></tr> <tr><td>ヨーグルトあえ</td><td>脂質(高)</td><td>22.1</td></tr> <tr><td></td><td>食塩相当量(高)</td><td>2.7</td></tr> <tr><td></td><td>エネルギー(中)</td><td>648</td></tr> </table>	ハヤシライス	エネルギー(小)	512	ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	819	フルーツの	たんぱく質(高)	25.1	ヨーグルトあえ	脂質(高)	22.1		食塩相当量(高)	2.7		エネルギー(中)	648																		
ごはん	エネルギー(小)	486																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	770																																																																																												
とうふのすましじる	たんぱく質(高)	27.5																																																																																												
よしかわナスいりみそメンチカツ	脂質(高)	24.8																																																																																												
ハムとやさいのぼんずあえ	食塩相当量(高)	2.9																																																																																												
しそひじき	エネルギー(中)	612																																																																																												
コッペパン	エネルギー(小)	475																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	751																																																																																												
いちごジャム	たんぱく質(高)	29.0																																																																																												
うまめいりミネストローネ	脂質(高)	27.3																																																																																												
★カレーのフライ	食塩相当量(高)	2.9																																																																																												
らっきょタルタルソース	エネルギー(中)	597																																																																																												
ごはん	エネルギー(小)	457																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	718																																																																																												
★すきやきふうに	たんぱく質(高)	30.0																																																																																												
あつやきたまご	脂質(高)	19.7																																																																																												
ふりかけ	食塩相当量(高)	1.8																																																																																												
	エネルギー(中)	573																																																																																												
ハヤシライス	エネルギー(小)	512																																																																																												
ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	819																																																																																												
フルーツの	たんぱく質(高)	25.1																																																																																												
ヨーグルトあえ	脂質(高)	22.1																																																																																												
	食塩相当量(高)	2.7																																																																																												
	エネルギー(中)	648																																																																																												

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

◇◇◇ とうふほけん委員会オリジナル給食 食育チャレンジ結果発表！ ◇◇◇

10月3日の給食は、保健委員会で考えたメニュー「さばと大豆の具だくさんカレーライス ～エビカツをのせて～」でした。高等部では、オリジナルメニューの感想
を食育チャレンジに書いて、保健委員に提出しました。チャレンジには、見た印象や味の感想が一生懸命に書かれていました。保健委員がうれしかった感想を、
給食時間の放送で発表しました。カレーライスの評価は、また食べたい34名、食べたくない10名、その他・回答無しが8名でした。来年度も、お楽しみに！

★食育チャレンジメニュー～おいしいお肉を、味わって食べよう！～

11月21日の給食は、「ふるさと福井メニュー」です。福井県産がいっぱいの給食です。

掲示物を見て、給食を食べて、食育チャレンジをしよう！ 答えは、増田先生に聞いてみよう。