

12がつのきゅうしょく



もくひょう 目標

「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりいおう

うら面は使用食品一覧表です

「ありがとう」のきもちで
たべよう

★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
1 <アイアンメニュー>	2	3	4	5
・ごはん エネルギー(小) 491	・コッペパン エネルギー(小) 497	・スープスパゲティ エネルギー(小) 453	・ごはん エネルギー(小) 449	★れんこんいり エネルギー(小) 525
・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 780	・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 791	・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 711	・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 704	ポークカレーライス エネルギー(高) 841
・とうふのすまじる たんぱく質(高) 33.4	・りんごジャム たんぱく質(高) 29.9	・てりやきチキン たんぱく質(高) 35.0	★ぶたやさいのみそふうみ たんぱく質(高) 30.4	・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 28.6
・さばのしおやき 脂質(高) 27.0	★さといもとだいこんの クリームシチュー 食塩相当量(高) 3.0	・ブロッコリーと チーズのサラダ 食塩相当量(高) 2.7	★たまごりごますあえ 脂質(高) 18.1	・フルーツの ヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 2.7
★ぎゅうにくとひじきのいために 食塩相当量(高) 2.8	★だいすサラダ エネルギー(中) 627	・ヤクルトピーチあじ エネルギー(中) 567	・あじつけのり 食塩相当量(高) 2.6	エネルギー(中) 665
8 <歯ッピーメニュー>	9	10	11	12
・ごはん エネルギー(小) 471	・コッペパン エネルギー(小) 499	・さけとはくさいの クリームスパゲティ エネルギー(小) 469	・ごはん エネルギー(小) 457	・ハヤシライス エネルギー(小) 515
・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 743	・チョコクリーム エネルギー(高) 794	・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 740	・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 719	・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 823
・あつあげとさといものすまじる たんぱく質(高) 30.0	・うちまめいりミネストローネ たんぱく質(高) 30.6	・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 33.9	★ぶたにくとこんさいのもの たんぱく質(高) 29.2	★こしのルビードレッシング たんぱく質(高) 29.9
★イワシのフライ 脂質(高) 22.7	★チキンカツ 脂質(高) 30.1	★ミートボール 脂質(高) 26.8	★きりばしりいこんのナムル 脂質(高) 16.0	サラダ 脂質(高) 26.3
★かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.2	・スライスピайн 食塩相当量(高) 2.7	・ブロッコリーと コーンのサラダ 食塩相当量(高) 2.6	・しそひじき 食塩相当量(高) 2.5	食塩相当量(高) 2.8
・ふりかけ エネルギー(中) 591	★ミニフィッシュ エネルギー(中) 630	エネルギー(中) 589	エネルギー(中) 573	エネルギー(中) 651
15	16	17	18 <げんえん給食>	19 <ふるさと福井メニュー>
・ごはん エネルギー(小) 455	・コッペパン エネルギー(小) 481	・スパゲティミートソース エネルギー(小) 497	・ごはん エネルギー(小) 468	・ごもくごはん エネルギー(小) 473
・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 715	・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 762	・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 791	・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 738	・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 747
・あつあげとだいこんのすまじる たんぱく質(高) 30.2	・マーマレード たんぱく質(高) 28.5	・ほうれんそうオムレツ たんぱく質(高) 36.6	★にくやさいいため たんぱく質(高) 30.8	★サゴシのフライ たんぱく質(高) 30.2
★とうふいりハンバーグ 脂質(高) 21.9	★うちまめとやさいのスープ 脂質(高) 26.4	・とうふサラダ 脂質(高) 22.8	・あつやきたまご 脂質(高) 21.5	・だいこんサラダ 脂質(高) 28.2
・いろどりやさいのおひたし 食塩相当量(高) 2.6	・ふくいめいさいサーモンのフライ 食塩相当量(高) 2.7	・ヨーグルト 食塩相当量(高) 2.8	★こざかなのつくだに 食塩相当量(高) 2.0	食塩相当量(高) 2.3
・ふりかけ エネルギー(中) 570	・レモンゼリー エネルギー(中) 606	エネルギー(中) 627	エネルギー(中) 588	エネルギー(中) 594
22 <冬至、かぼちゃメニュー>	23 <もうすぐクリスマスマニュ	てあら 手洗い 忘れずに！	ついたちてつ おお しょくひん はん 1日で鉄の多い食品は、ご飯と、 じるのこまつな おお しょくひん すまし汁の「小松菜」と、さばの塩焼きと、 すまし汁の「小松菜」と、さばの塩焼きと、 じるのこまつな おお しょくひん 炒め煮の「牛肉」「ひじき」「枝豆」と、納豆です。 じるのこまつな おお しょくひん よくかんで食べて、午後からも元気に活動 じるのこまつな おお しょくひん しましよう！	ようか こんだで おお しょくひん 8日の献立でカルシウムが多い食品は、 ぎゅうにゅう しる あつあ 牛乳と、すまし汁の「厚揚げ」と、フライの 「イワシ」と、おひたしの「切り干し大根」 こまつな 「小松菜」です。 りょうり どの料理も、あわてずよくかんで食べて、 ははく じょうぶ ははく じょうぶ 歯と歯茎を丈夫にしましょう。
・ごはん エネルギー(小) 500	・カレーピラフ エネルギー(小) 454			
・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 796	・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 713			
・かぼちゃのみそしる たんぱく質(高) 32.7	★てりやきチキンハンバーグ たんぱく質(高) 29.5			
・さばのみぞれに 脂質(高) 25.4	・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) 2.5			
・うのはないりに 食塩相当量(高) 2.7	・りんごゼリー エネルギー(中) 569			

ふるさと福井メニューの日は、地場産物クイズにチャレンジしよう！

12月から「ふるさと福井メニュー」の日に、地場産物(福井県でとれる食べ物)クイズをします。今月の献立表や、給食時間の放送にクイズの答えが書かれています。クイズに答えて、ふるさと福井でとれる食べ物を見つけていきましょう。

19日に使う福井県産の食材は、五目ご飯の「ご飯(いちはまれ)」「ねぎ」と、フライの魚の「サゴシ」と、サラダの「大根」です。大根は、高等部の農耕班からのプレゼントです。マヨネーズとレモン果汁で味付けしたサラダです。ありがとうの気持ちでいただきましょう。

ふゆやす しょくせいかつ
△△ 冬休みの食生活について △△

もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月、楽しい行事がたくさんです。お正月にお餅やおせち料理を食べると、食べ過ぎに注意しましょう。お餅を食べると、しようゆはつけすぎないように、減塩を意識しましょう。そして、よくかんで、おなかにやさしい食べ方をしましょう！

*こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。