



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

★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。



「ありがとう」のきもちで
たべよう

福井県立福井南特別支援学校

うらな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	
<div>1 《アイアンメニュー》</div> <div><div><div>・ごはん</div><div>エネルギー(小) 491</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 780</div></div><div><div>・とうふのすましじる</div><div>たんぱく質(高) 33.4</div></div><div><div>・さばのしおやき</div><div>脂質(高) 27.0</div></div><div><div>★ぎゅうにくとひじきのいために</div><div>食塩相当量(高) 2.8</div></div><div><div>・なっとう</div><div>エネルギー(中) 619</div></div></div>	<div>2</div> <div><div><div>・コッペパン</div><div>エネルギー(小) 497</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 791</div></div><div><div>・りんごジャム</div><div>たんぱく質(高) 29.9</div></div><div><div>★さといもとだいこんの</div><div>脂質(高) 23.9</div></div><div><div>クリームシチュー</div><div>食塩相当量(高) 3.0</div></div><div><div>★だいずサラダ</div><div>エネルギー(中) 627</div></div></div>	<div>3</div> <div><div><div>・スープスパゲティ</div><div>エネルギー(小) 453</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 711</div></div><div><div>・てりやきチキン</div><div>たんぱく質(高) 35.0</div></div><div><div>・ブロッコリーと</div><div>脂質(高) 22.5</div></div><div><div>チーズのサラダ</div><div>食塩相当量(高) 2.7</div></div><div><div>・ヤクルトピーチあじ</div><div>エネルギー(中) 567</div></div></div>	<div>4</div> <div><div><div>・ごはん</div><div>エネルギー(小) 449</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 704</div></div><div><div>★ぶたやさいのみそふうみ</div><div>たんぱく質(高) 30.4</div></div><div><div>★たまごいりごまずあえ</div><div>脂質(高) 18.1</div></div><div><div>・あじつけのり</div><div>食塩相当量(高) 2.6</div></div><div><div></div><div>エネルギー(中) 562</div></div></div>	<div>5</div> <div><div><div>★れんこんいり</div><div>エネルギー(小) 525</div></div><div><div>ポークカレーライス</div><div>エネルギー(高) 841</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>たんぱく質(高) 28.6</div></div><div><div>・フルーツの</div><div>脂質(高) 20.3</div></div><div><div>ヨーグルトあえ</div><div>食塩相当量(高) 2.7</div></div><div><div></div><div>エネルギー(中) 665</div></div></div>	
<div>8 《歯ッピーメニュー》</div> <div><div><div>・ごはん</div><div>エネルギー(小) 471</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 743</div></div><div><div>・あつあげとさといものすましじる</div><div>たんぱく質(高) 30.0</div></div><div><div>★イワシのフライ</div><div>脂質(高) 22.7</div></div><div><div>★かみかみおひたし</div><div>食塩相当量(高) 2.2</div></div><div><div>・ふりかけ</div><div>エネルギー(中) 591</div></div></div>	<div>9</div> <div><div><div>・コッペパン</div><div>エネルギー(小) 499</div></div><div><div>・チョコクリーム</div><div>エネルギー(高) 794</div></div><div><div>・うちまめいりミネストローネ</div><div>たんぱく質(高) 30.6</div></div><div><div>★チキンカツ</div><div>脂質(高) 30.1</div></div><div><div>・スライスパイン</div><div>食塩相当量(高) 2.7</div></div><div><div>★ミニフィッシュ</div><div>エネルギー(中) 630</div></div></div>	<div>10</div> <div><div><div>・さけとはくさいの</div><div>エネルギー(小) 469</div></div><div><div>クリームスパゲティ</div><div>エネルギー(高) 740</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>たんぱく質(高) 33.9</div></div><div><div>★ミートボール</div><div>脂質(高) 26.8</div></div><div><div>・ブロッコリーと</div><div>食塩相当量(高) 2.6</div></div><div><div>コーンのサラダ</div><div>エネルギー(中) 589</div></div></div>	<div>11</div> <div><div><div>・ごはん</div><div>エネルギー(小) 457</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 719</div></div><div><div>★ぶたにくとこんさいのもの</div><div>たんぱく質(高) 29.2</div></div><div><div>★きりぼしだいこんのナムル</div><div>脂質(高) 16.0</div></div><div><div>・しそひじき</div><div>食塩相当量(高) 2.5</div></div><div><div></div><div>エネルギー(中) 573</div></div></div>	<div>12</div> <div><div><div>・ハヤシライス</div><div>エネルギー(小) 515</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 823</div></div><div><div>★こしのルビードレッシング</div><div>たんぱく質(高) 29.9</div></div><div><div>サラダ</div><div>脂質(高) 26.3</div></div><div><div></div><div>食塩相当量(高) 2.8</div></div><div><div></div><div>エネルギー(中) 651</div></div></div>	
<div>15</div> <div><div><div>・ごはん</div><div>エネルギー(小) 455</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 715</div></div><div><div>・あつあげとだいこんのすましじる</div><div>たんぱく質(高) 30.2</div></div><div><div>★とうふいりハンバーグ</div><div>脂質(高) 21.9</div></div><div><div>・いろいろやさいのおひたし</div><div>食塩相当量(高) 2.6</div></div><div><div>・ふりかけ</div><div>エネルギー(中) 570</div></div></div>	<div>16</div> <div><div><div>・コッペパン</div><div>エネルギー(小) 481</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 762</div></div><div><div>・マーマレード</div><div>たんぱく質(高) 28.5</div></div><div><div>★うちまめとやさいのスープ</div><div>脂質(高) 26.4</div></div><div><div>・ふくいめいすいサーモンのフライ</div><div>食塩相当量(高) 2.7</div></div><div><div>・レモンゼリー</div><div>エネルギー(中) 606</div></div></div>	<div>17</div> <div><div><div>・スパゲティミートソース</div><div>エネルギー(小) 497</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 791</div></div><div><div>・ほうれんそうオムレツ</div><div>たんぱく質(高) 36.6</div></div><div><div>・とうふサラダ</div><div>脂質(高) 22.8</div></div><div><div>・ヨーグルト</div><div>食塩相当量(高) 2.8</div></div><div><div></div><div>エネルギー(中) 627</div></div></div>	<div>18 《げんえん給食》</div> <div><div><div>・ごはん</div><div>エネルギー(小) 468</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 738</div></div><div><div>★にくやさいいため</div><div>たんぱく質(高) 30.8</div></div><div><div>・あつやきたまご</div><div>脂質(高) 21.5</div></div><div><div>★こざかなのつくだに</div><div>食塩相当量(高) 2.0</div></div><div><div></div><div>エネルギー(中) 588</div></div></div>	<div>19 《ふるさと福井メニュー》</div> <div><div><div>・ごもくごはん</div><div>エネルギー(小) 473</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 747</div></div><div><div>★サゴシのフライ</div><div>たんぱく質(高) 30.2</div></div><div><div>・だいこんサラダ</div><div>脂質(高) 28.2</div></div><div><div></div><div>食塩相当量(高) 2.3</div></div><div><div></div><div>エネルギー(中) 594</div></div></div>	
<div>22 《冬至で、かぼちゃメニュー》</div> <div><div><div>・ごはん</div><div>エネルギー(小) 500</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 796</div></div><div><div>・かぼちゃのみそじる</div><div>たんぱく質(高) 32.7</div></div><div><div>・さばのみぞれに</div><div>脂質(高) 25.4</div></div><div><div>・うのはないりに</div><div>食塩相当量(高) 2.7</div></div><div><div>・ミルメーク</div><div>エネルギー(中) 631</div></div></div>	<div>23 《もうすぐクリスマスメニュー》</div> <div><div><div>・カレーピラフ</div><div>エネルギー(小) 454</div></div><div><div>・ぎゅうにゅう</div><div>エネルギー(高) 713</div></div><div><div>★てりやきチキンハンバーグ</div><div>たんぱく質(高) 29.5</div></div><div><div>・ブロッコリーと</div><div>脂質(高) 17.3</div></div><div><div>カッテージチーズのサラダ</div><div>食塩相当量(高) 2.5</div></div><div><div>・りんごゼリー</div><div>エネルギー(中) 569</div></div></div>	<div><div><div><div><div>てあら</div><div>わす</div><div>手洗い 忘れずに！</div></div><div><div>11月～3月は、感染性胃腸炎が多く発生する時期です。水は冷たいですが、石けんを使った手洗いをこまめに行い、風邪や食中毒を予防しましょう。また、食事・睡眠・運動で丈夫な体をつくしましょう！</div></div></div><div><div><div>ついでに</div><div>おお</div><div>しょうひん</div><div>はん</div><div>1日で鉄の多い食品は、ご飯と、</div><div>すまし汁の「小松菜」と、さばの塩焼きと、</div><div>炒め煮の「牛肉」「ひじき」「枝豆」と、納豆です。</div><div>よくかんで食べて、午後からも元気に活動</div><div>しましょう！</div></div></div></div></div>			<div><div><div><div>ようか</div><div>こんだて</div><div>8日の献立でカルシウムが多い食品は、</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳と、すまし汁の「厚揚げ」と、フライの</div><div>「イワシ」と、おひたしの「切り干し大根」</div><div>「小松菜」です。</div><div>どの料理も、あわせてよくかんで食べて、</div><div>歯と歯茎を丈夫にしましょう。</div></div><div><div>りょうり</div><div>あつあ</div><div>き</div><div>き</div><div>しょうぶ</div><div>た</div></div></div></div>



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かくれています。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(いちほまれ)」「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。

◇◇◇ 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きは、食べ過ぎに注意しましょう。お餅を食べるときは、しょ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！