



もくひょう

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

## 目標：すききらいせずに、なんでもたべよう！



## げつようび

## かようび

## すいようび

## もくようび

## きんようび

3学期が始まりました！

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。冬休みが終わり、3学期が始まりました。クリスマスやお正月などの行事があり、食べ過ぎたり、夜遅くに食べたりすることもあったかと思います。健康で、元気にこの1年を過ごすことができるよう、毎日の食生活を大切にしましょう。この時期においしい冬野菜や果物を食べて、体の調子を整えましょう。感染症の予防のために、①給食の準備は、鼻までマスクをする ②手をきれいにあらう ③好き嫌いせずに食べる ①②③を心がけましょう。

きゅうしょく ようか はじ  
給食は、8日から始まります。献立は、令和8年  
おめでとう給食で、おだんごが入った白玉汁や、ブ  
チたい焼きを付けました。また、1月の減塩給食と  
いうことで、白玉汁はかつお節でだしをとりました。  
白玉だんごは、あわてずよくかんで食べましょう。

## 8 «令和8年おめでとう給食»

- ごはん
- ぎゅうにゅう
- しらたまじる
- ブリのカレーフライ
- やさいのゆかりあえ
- プチたいやき

エネルギー(小)	500
エネルギー(高)	796
たんぱく質(高)	27.1
脂質(高)	19.0
食塩相当量(高)	1.9
エネルギー(中)	631

## 9

- ハヤシライス
- ぎゅうにゅう
- フルーツのヨーグルトあえ

エネルギー(小)	518
エネルギー(高)	829
たんぱく質(高)	26.1
脂質(高)	22.8
食塩相当量(高)	2.7
エネルギー(中)	656

## 13

- ごはん
- ぎゅうにゅう
- うちまめとやさいのスープ
- てりやきチキンハンバーグ
- スペゲティサラダ
- ふりかけ

エネルギー(小)	488
エネルギー(高)	775
たんぱく質(高)	29.4
脂質(高)	20.1
食塩相当量(高)	2.5
エネルギー(中)	615

## 14

- コッペパン
- ぎゅうにゅう
- マーマレード
- ささみチーズフライ
- ごぼうサラダ
- ミニフィッシュ

エネルギー(小)	472
エネルギー(高)	746
たんぱく質(高)	31.2
脂質(高)	27.7
食塩相当量(高)	2.5
エネルギー(中)	594

## 15

- ごはん
- ぎゅうにゅう
- にくやさいいため
- あつやきたまご
- しそひじき
- ミルマーク

エネルギー(小)	483
エネルギー(高)	766
たんぱく質(高)	30.8
脂質(高)	21.6
食塩相当量(高)	2.2
エネルギー(中)	609

## 16

- TTどん
- ツナサラダ
- ぎゅうにゅう
- ふるさとつみれじる
- ヨーグルト

エネルギー(小)	510
(ごはん、てりやきチキン、	エネルギー(高)
ツナサラダ)	814
たんぱく質(高)	33.5
脂質(高)	23.6
食塩相当量(高)	2.5
エネルギー(中)	645

## 19 «★人気メニュー»

★ごはん	エネルギー(小)	488
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	775
★やさいたっぷりぶたじる	たんぱく質(高)	30.2
・さばのしおやき	脂質(高)	26.2
★マカロニサラダ	食塩相当量(高)	2.3
・あじつけのり	エネルギー(中)	615

## 20 «★人気メニュー»

★きなこパン	エネルギー(小)	455
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	714
・にくだんごのスープ	たんぱく質(高)	27.3
★はるさめサラダ	脂質(高)	33.5

## 21 «★人気メニュー»

★スペゲティミートソース	エネルギー(小)	484
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	767
・ほうれんそうオムレツ	たんぱく質(高)	35.2
・とうふサラダ	脂質(高)	21.9
・ヤクルトピーチあじ	食塩相当量(高)	2.7

## 22 «★人気メニュー»

★ごはん	エネルギー(小)	473
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	747
★ぶたやさいのみそふうみ	たんぱく質(高)	29.5
★たまごいりごまざあえ	脂質(高)	19.5
・さつまいもプリン	食塩相当量(高)	2.5

## 23 «★人気メニュー»

ふるさと福井メニュー	エネルギー(小)	549
地場産クイズの日	エネルギー(高)	885
★ふくいさんのチキン	たんぱく質(高)	30.5
カツカレーライス	脂質(高)	26.9
・牛乳	食塩相当量(高)	2.8
・こしのルビードレッシングサラダ	エネルギー(中)	698

## 26

・ごはん	エネルギー(小)	456
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	717
・あつあげとさといものすまじる	たんぱく質(高)	30.2
・カレイのフライ	脂質(高)	19.7
・かみかみおひたし	食塩相当量(高)	2.3
・ふりかけ	エネルギー(中)	572

## 27

・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
・チョコクリーム	たんぱく質(高)	32.3
・たまごスープ	脂質(高)	32.5
・ポークビーンズ	食塩相当量(高)	3.2

## 28

・クリームスパゲティ	エネルギー(小)	448
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	702
・オムレツ	たんぱく質(高)	33.5
・ブロッコリーとコーンのサラダ	脂質(高)	23.2
・ミルマーク	食塩相当量(高)	2.4

## 29

・ごはん	エネルギー(小)	484
・ぎゅうにゅう	エネルギー(高)	768
・おでんふうにもの	たんぱく質(高)	30.9
・わかめとたまごのすのもの	脂質(高)	20.3
・なっとう	食塩相当量(高)	3.0

## 30

・まいたけと	エネルギー(小)	478
うすあげのまぜごはん	エネルギー(高)	756
・ぎゅうにゅう	たんぱく質(高)	28.6
・すきやきふうに	脂質(高)	21.4
・みずようかん	食塩相当量(高)	2.6
	エネルギー(中)	601

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

きゅうしょくかん がつ にち がつ にち きゅうしょくかん こんだて こうとうぶ ほけんきゅういんかい せいいと  
給食週間は、1月19日から1月23日です。給食週間の献立は、高等部の保健委員会の生徒たちが  
協力してアンケートを集計し、人気のあったメニューを取り入れました。高等部のアンケート結果を紹介します。

高等部

～人気ランキング～

—ごはん部門—

- 1位 ご飯
- 2位 カレーライス
- 3位 ツナチャーハン



—パン・スパゲティ部門—

- 1位 きなこパン
- 2位 ナンカレー
- 3位 クリームスパゲティ



—肉・魚・たまごのおかず部門—

- 1位 ささみチーズフライ
- 2位 チキンカツ
- 3位 ハンバーグ、オムレツ



—野菜のおかず部門—

- 1位 春雨サラダ
- 2位 マカロニサラダ
- 3位 野菜たっぷり豚汁



しょうがくぶ ちゅうがくぶ きゅうしょくにんき 小学部、中学部の給食人気メニューのアンケート結果は・・・？

かぶぶにんき ほけんきゅういんかい くろく 各部門の人気メニューは、保健委員会で作ったポスターをぜひ見てください！

