



2がつのきゅうしょく



目標



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

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
<p>せつぶん 節分メニュー</p> <p>がつみつか せつぶん きゅうしょく せつぶん 2月3日は、節分です。給食の節分メニューは ふつか 2日の「イワシのフライ」と、3日の「大豆サラ ダ」です。イワシと大豆は、福井県産です。 よくかんで、食べましょう。</p>	<p>は ひ きゅうしょく 歯ッピーメニューで、ふるさとの日 給食</p> <p>がつなのか ふくいけん ひ ふくいけん たんじようび むいか こんだて 2月7日は、福井県の『ふるさとの日』です。福井県の誕生日です。そこで、6日の献立は、 ふるさと ふくい じばさんぶつ つか は ふくいけんさん しよくざい はん (お米は、いちほまれ)と、ごぼう汁の「とうふ」「ねぎ」と、フライの魚の「サゴシ」と、ゼリー の「梨」です。ゼリーは、ちょっと傷がついたりして、お店に出せない梨を活用しています。</p>		<p>じばさんぶつ ～ 地場産物クイズに、チャレンジしよう！</p> <p>はつか つか ふくいけんさん しよくざい はん ぶたにく 20日に使う福井県産の食材は、カレーライスの「ご飯」「豚肉(ふくいポーク)」「さつまいも」 サラダの「大豆」「うららのドレッシング」です。うららのドレッシングには、福井県産の梅干しと らっきょうが入っています。ふるさと福井メニューになります。地場産物クイズに答えて、ふるさと 福井の食べ物を見つけましょう！</p>	
<p>2 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エネルギー(小) 478 ぎゅうにゅう エネルギー(高) 757 ・あつあげとさつまいものすましじる たんぱく質(高) 29.5 ◎イワシのフライ 脂質(高) 22.7 ・やさしいそかあえ 食塩相当量(高) 2.2 ・しそひじき エネルギー(中) 602 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン エネルギー(小) 512 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 819 ・りんごジャム たんぱく質(高) 31.1 ・ウィンナーの クリームシチュー 脂質(高) 25.4 ・クリームシチュー 食塩相当量(高) 3.0 ◎だいずサラダ エネルギー(中) 648 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スープスパゲティ エネルギー(小) 448 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 702 ・てりやきチキン たんぱく質(高) 34.8 ・ブロッコリーと 脂質(高) 22.7 ・チーズのサラダ 食塩相当量(高) 2.7 ・ミルメーク エネルギー(中) 561 	<p>5 《げんえん給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 463 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 729 ・にくやさしいため たんぱく質(高) 32.1 ・あつやきたまご 脂質(高) 19.8 ・こごかなのつくだに 食塩相当量(高) 2.0 エネルギー(中) 581 	<p>6 《ふるさとの日給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 501 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 799 ・にくいりごぼうじる たんぱく質(高) 29.5 ・サゴシのフライ 脂質(高) 23.5 ・かみかみごまあえ 食塩相当量(高) 2.1 ・なしゼリー エネルギー(中) 633
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 500 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 796 ・うすあげとはくさいのみそじる たんぱく質(高) 33.2 ・とりのからあげ 脂質(高) 23.8 ・やさしいゆかりあえ 食塩相当量(高) 2.2 ・あじつけのり エネルギー(中) 631 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン エネルギー(小) 488 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 774 ・いちごジャム たんぱく質(高) 27.1 ・うちまめいりミネストローネ 脂質(高) 25.7 ・メンチカツ 食塩相当量(高) 3.0 ・スライスパン ・ミニフィッシュ エネルギー(中) 615 	<p>～おしらせ～</p> <p>このかかげつ こうとうぶ にゅうし 9日(月)は、高等部の入試です。 こうとうぶ やす 高等部は、お休みです。</p> <p>試験会場</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 494 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 786 ・さといとこまつなのすましじる たんぱく質(高) 32.4 ・さばのしおやき 脂質(高) 25.7 ・きりぼしだいこんに 食塩相当量(高) 2.5 ・なっとう エネルギー(中) 624 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス エネルギー(小) 514 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 822 ・カッテージチーズいり たんぱく質(高) 28.1 ・フルーツのヨーグルトあえ 脂質(高) 22.3 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 651
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 465 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 732 ・あつあげとだいこんのすましじる たんぱく質(高) 30.7 ・とうふいりハンバーグ 脂質(高) 22.4 ・いろどりやさしいおひたし 食塩相当量(高) 2.6 ・ふりかけ エネルギー(中) 583 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン エネルギー(小) 488 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 774 ・マーマレード たんぱく質(高) 33.9 ・シイラのフライ 脂質(高) 25.2 ・トマトビーンズ 食塩相当量(高) 2.4 ・ミルメーク エネルギー(中) 615 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティミートソース エネルギー(小) 467 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 736 ・ほうれんそうオムレツ たんぱく質(高) 32.9 ・わかめサラダ 脂質(高) 20.8 ・ヤクルトピーチあじ 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 586 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 452 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 709 ・ぶたにくとこんさいのもの たんぱく質(高) 29.5 ・きりぼしだいこんのナムル 脂質(高) 16.3 ・ふりかけ 食塩相当量(高) 2.4 エネルギー(中) 566 	<p>20 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふくいポークの エネルギー(小) 541 カレーライス エネルギー(高) 871 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 30.3 ・うららのドレッシングサラダ 脂質(高) 22.3 ・レモンゼリー 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 687
<p>ふつか てつ おお しよくひん はん 2日で鉄の多い食品は、ご飯と、 すまし汁の「厚揚げ」と、フライの「イワシ」と、 いそか こまつな えだめ 機香あえの「小松菜」「枝豆」「のり」と、 しそひじきです。よくかんで食べて、午後からも げんき かつどう 元気に活動しましょう！</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん エネルギー(小) 483 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 765 ・とうふとこまつなのすましじる たんぱく質(高) 30.4 ・さばのみぞれに 脂質(高) 24.6 ・うのはないりに 食塩相当量(高) 2.7 ・しそひじき エネルギー(中) 608 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン エネルギー(小) 476 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 753 ・チョコクリーム たんぱく質(高) 28.1 ・トマトスープ 脂質(高) 26.7 ・ビーフンいため 食塩相当量(高) 2.9 エネルギー(中) 599 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 エネルギー(中) 610 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ エネルギー(小) 476 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 753 ・オムレツ たんぱく質(高) 32.0 ・ツナマカロニサラダ 脂質(高) 21.0 ・ヨーグルト 食塩相当量(高) 2.5 エネルギー(中) 599

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。