

4がつのきゅうしよく



目標



食べるまえにきれいにてをあらおう

うら面は使用食品一覧表です

福井県立福井南特別支援学校

本校の給食は、学部別に分量の調整を行い、各学部の平均値を献立表に載せています。

ご飯、煮物、あえ物など計量できるものについては、高等部の平均量を基準とし、小学部 低学年は約0.45倍量、小学部 高学年は約0.65倍量、中学部は約0.75倍量、教職員は約0.8倍量にしています。

また、クラスの状況に応じて分量の調節も行っています。主食は、ご飯、混ぜご飯、パン、スパゲティになります。ご飯は、福井県産のお米を使用しています。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
数値の見方 エネルギー(小):小学部平均エネルギー(kcal) エネルギー(高):高等部平均エネルギー(kcal) たんぱく質(高):高等部平均たんぱく質(g) 脂質(高):高等部平均脂質(g) 食塩相当量(高):高等部平均食塩相当量(g) エネルギー(中):中学部平均エネルギー(kcal)	~御入学、御進学おめでとうございます。~ 日まじに暖かくなり、いよいよ新しい学年のスタートです。期待や不安でいっぱいですが、みなさんが元気に活動できるように、給食からも応援していきます。8日は、入学お祝いメニューです。	8 《入学お祝い・歯ッピーメニュー》 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハッピーなるとのすましじる ・チキンカツ ・リャンパンサンスー ・ふりかけ ・レモンゼリー	9 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・いちごジャム ・うちまめいりコーンポタージュ ・てりやきチキンハンバーグ ・コールスローサラダ	10 ・はるキャベツの ポークカレーライス ・ぎゅうにゅう ・カッテージチーズいり フルーツのヨーグルトあえ
13 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・うちまめいりやさいスープ ・ミートボール ・ツナマカロニサラダ ・しそひじき	14 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・チョコクリーム ・トマトスープ ・ピーマンいため	15 ・スパゲティミートソース ・ぎゅうにゅう ・オムレツ ・わかめサラダ ・ミルク	16 《アイアンメニュー》 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんとどきと じゃがいものにも ・やさしいいそかあえ ・ふりかけ	17 《ふるさと福井メニュー》 ・だいずいりまぜごはん ・ぎゅうにゅう ・さつまいものすましじる ・サゴシのフライ ・やさしいゆかりあえ
20 《げんえん給食》 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたやさいのみそふうみ ・ちくわの2しよくあげ ・ヨーグルト	21 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・マーメイド ・うちまめいりミネストローネ ・メンチカツ ・スライスパン ・ミニフィッシュ	22 ・クリームスパゲティ ・ぎゅうにゅう ・てりやきチキン ・ブロッコリーと コーンのサラダ ・ミルク	23 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ツナじゃが ・たまごいりわかめのすのもの ・なっとう	24 ・ハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・フルーツのヨーグルトあえ
27 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくやさしいため ・あつやきたまご ・こぎかなのつくだに ・ヤカルトマスカットあじ	28 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・りんごジャム ・ウィンナーの クリームシチュー ・だいずサラダ	17日 に使う福井県産の食材は、混ぜご飯の「ご飯」「大豆」と、すまし汁の「さつまいも」「ひらたけ」と、フライの「サゴシ」です。今年度も、地場産物クイズをします。クイズに答えて、ふるさと福井の食べ物を見つけてみましょう！	30 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげとさといものすましじる ・イワシのばいにくに ・きりぼしだいこんに ・あじつけのり	8日の献立でカルシウムが多い食品は、牛乳と、すまし汁の「小松菜」と、ふりかけです。よくかんで食べましょう。 16日の献立で鉄の多い食品は、ご飯と、煮物の「がんとどき」「枝豆」と、磯香あえの「小松菜」と、ふりかけです。いろんな料理から鉄をとりましょう。

~食物アレルギーについて~

※お子様にとって、初めて食べる食品が給食の中にある場合、食べたことで「食物アレルギー」を引き起こすことが稀にあります。

毎月、使用食品一覧を裏面に載せますので御確認いただき、気になる方は事前に担任まで御相談ください。給食は、トマトと果物以外の食品はすべて加熱調理しています。

《毎月注目メニュー紹介》

アイアンメニュー

鉄強化献立

食べ物に含まれている「鉄」は、血液の材料になります。体が成長している子どもたちは血液の量も増えてくるので、材料となる鉄は大切な栄養素です。鉄が不足すると、手足がなかなか温かからず、めまいや頭痛などが起こります。

鉄は、肉や魚の血合いの部分、たまご、大豆や大豆製品、海藻、色の濃い野菜に多く入っています。

歯ッピーメニュー

カルシウム強化献立・かみかみ献立

歯を強くするには、歯をつくる材料になるカルシウムという栄養素をとること、よくかむことです。

カルシウムは、歯だけでなく骨をつくる材料です。成長している子どもたちにとって、大切な栄養素です。

カルシウムは、毎日給食にできる牛乳、そしてヨーグルト、チーズ、小魚類などに多く入っています。

ふるさと福井メニュー

地場産物使用献立

毎月19日は「食育の日」です。本校では、第3金曜日が福井県の食べ物を多く使った献立になります。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てみましょう！

また、高等部の生徒たちが農作業で収穫した野菜を使った料理も登場します。昨年度は、じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ、さつまいも、大根を給食に使用しました。おいしかったですね。今年度も、高等部の野菜を楽しみにしています♪

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。