

6がつのきゅうしょく

目標



よくかんでたべよう



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

●印は、食材を丸ごと使ったメニューです。(かぶや小魚)

★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》 ・ごはん エネルギー(小) 491 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 780 ・うすあげとさといものみそじる たんぱく質(高) 34.4 ・あつやきたまご 脂質(高) 24.0 ★ぎゅうにくとひじきのいために 食塩相当量(高) 3.1 ・なっとう エネルギー(中) 619	2 ・コッペパン エネルギー(小) 489 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 777 ・マーマレード たんぱく質(高) 31.0 ・うちまめいりコーンポタージュ 脂質(高) 26.0 ★チキンカツ 食塩相当量(高) 2.8 ★こしのルビー エネルギー(中) 617	3 《丸ごと給食》 ●まるごとかぶのスープスパゲティ エネルギー(小) 449 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 703 ★ミートボール たんぱく質(高) 35.0 ・ブロッコリーと 脂質(高) 22.4 カッテージチーズのうめサラダ 食塩相当量(高) 3.0 ●★ミニフィッシュ エネルギー(中) 561	4 ・ごはん エネルギー(小) 477 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 755 ★ブリのカレーフライ たんぱく質(高) 28.0 ・きりぼしだいごんに 脂質(高) 20.0 ★つまみなどもやしのおひたし 食塩相当量(高) 2.2 ・ふりかけ エネルギー(中) 600	5 ・チャーハン エネルギー(小) 454 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 713 ★にくだんごみそじる たんぱく質(高) 27.9 ・ヨーグルト 脂質(高) 21.7 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 569
8 《歯ッピー・丸ごと給食》 ・ごはん エネルギー(小) 468 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 738 ●あつあげとかぶのすましじる たんぱく質(高) 29.5 ★シラのフライ 脂質(高) 19.9 ★かみかみごまあえ 食塩相当量(高) 2.5 ・しそひじき エネルギー(中) 588	9 ・コッペパン エネルギー(小) 477 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 754 ・いちごジャム たんぱく質(高) 25.8 ・うちまめいりミネストローネ 脂質(高) 26.2 ★メンチカツ 食塩相当量(高) 2.9 ・スライスパン エネルギー(中) 600	10 ・クリームスパゲティ エネルギー(小) 455 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 715 ・オムレツ たんぱく質(高) 33.7 ・ブロッコリーと 脂質(高) 23.5 コーンのサラダ 食塩相当量(高) 2.3 ・ミルク エネルギー(中) 570	11 ・ごはん エネルギー(小) 482 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 764 ・あつあげとじゃがいものものに たんぱく質(高) 28.8 ★たまごいりわかめのすのもの 脂質(高) 17.7 ・あじつけのり 食塩相当量(高) 2.2 ・ヤクルトマスカットあじ エネルギー(中) 607	12 ・ハヤシライス エネルギー(小) 501 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 799 ★こしのルビードレッシング サラダ たんぱく質(高) 30.3 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 633
15 ・ごはん エネルギー(小) 486 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 770 ・あつあげとさといものすましじる たんぱく質(高) 34.7 ★カレイのフライ 脂質(高) 22.4 ★かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.2 ・なっとう エネルギー(中) 612	16 ・コッペパン エネルギー(小) 467 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 737 ・チョコクリーム たんぱく質(高) 27.9 ・ちゅうかふうたまごスープ 脂質(高) 30.1 ・じゃがいものマーボーふうに 食塩相当量(高) 3.2 ●★ミニフィッシュ エネルギー(中) 587	17 ・ナンカレー エネルギー(小) 459 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 722 ・ほうれんそうオムレツ たんぱく質(高) 35.7 ★もやしのゆかりあえ 脂質(高) 29.6 食塩相当量(高) 2.3 エネルギー(中) 576	18 ・ごはん エネルギー(小) 487 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 773 ・がんもどきとじゃがいものものに たんぱく質(高) 28.6 ★たまごいりごまずあえ 脂質(高) 20.7 ・あじつけのり 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 614	19 《ふるさと福井メニュー》 ・うめごはん エネルギー(小) 476 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 752 ・うすあげと たんぱく質(高) 27.3 まいたけのすましじる 脂質(高) 25.6 ★サバミンチのフライ 食塩相当量(高) 3.0 ・やさしいいそかあえ エネルギー(中) 598
22 《げんえん給食》 ・ごはん エネルギー(小) 466 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 734 ★にくやさいため たんぱく質(高) 32.6 ・あつやきたまご 脂質(高) 21.3 ・おとうふ 食塩相当量(高) 2.0 エネルギー(中) 585	23 ・コッペパン エネルギー(小) 467 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 736 ・りんごジャム たんぱく質(高) 27.3 ・だいずとこしのルビーのスープ 脂質(高) 20.5 ・ピーフンいため 食塩相当量(高) 2.9 ・メロン エネルギー(中) 586	24 ・スパゲティ エネルギー(小) 482 ミートソース エネルギー(高) 763 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 35.5 ・チーズオムレツ 脂質(高) 23.4 ・とうふサラダ 食塩相当量(高) 3.0 ・ミルク エネルギー(中) 606	25 ・えだまめゆかりごはん エネルギー(小) 457 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 718 ★イワシのフライ たんぱく質(高) 29.1 ・こまつなのびたし 脂質(高) 23.9 食塩相当量(高) 2.3 エネルギー(中) 573	26 ・TTどん エネルギー(小) 499 (ごはん、てりやきチキン、ツナサラダ) エネルギー(高) 795 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 31.3 ・ふるさとうまいもんじる 脂質(高) 23.3 ・レモンゼリー 食塩相当量(高) 2.3 エネルギー(中) 630
29 ・ごはん エネルギー(小) 459 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 721 ★ぶたやさいのみそふうみ たんぱく質(高) 29.5 ★あげぎょうざ 脂質(高) 21.4 ・ふりかけ 食塩相当量(高) 2.0 エネルギー(中) 575	30 ・コッペパン エネルギー(小) 462 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 728 ・マーマレード たんぱく質(高) 26.8 ・うちまめとやさいのスープ 脂質(高) 28.8 ★ふくいサーモンのフライ 食塩相当量(高) 2.6 ・らっきょタルタルソース エネルギー(中) 580	19日に使う福井県産の食材は、混ぜご飯の「ご飯」「梅干し」と、すまし汁の「まいたけ」「ねぎ」と、フライの「サバ」と、磯香あえの「ほうれん草」の予定です。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！		

～6月は食育月間です！～
 6月は「食育月間」です。梅雨は気温と湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい季節です。食の安全と安心を考えながら、福井県産の食材を使った「おいしい学校給食」を目指します。★印のメニューは、よくかんで食べてほしいメニューです。あわてて食べると、食べ物のがどに詰まることがあります。よくかんで味わって食べましょう。高等部の農作業で収穫した野菜は、給食にも使います。農耕班のみなさん、今年度もよろしくお願ひします。

歯と口の健康週間
 よくかんでたべよう！

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。
 ～ 歯みがきで 体を守る 最前線 ～
 (令和8年度の標語)
 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯で楽しく食事をするためには、食べ方にひみつがあります。それは、よくかんで食べることです。よくかむと、虫歯予防のひとつ、だ液がたくさんでます。さらに歯と歯ぐきが丈夫になります。まずは一日10回から始め、30回を目標によくかんで食べましょう。また、片方の歯ばかりでかまわずに、左右交互にかむように心掛けましょう。よくかんで食べることは、おなかにやさしい食べ方です。給食では、だ液が出やすい酸味のある食品やカルシウムの多い食品を取り入れました。よくかんで、味わって食べましょう。