



# 9がつのきゅうしよく



目標

# しせいをただしくしてたべよう



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

★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                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2学期はじまるよ！</p> <p>なつやす お 夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。はやね はやち あさ 早起き 朝ごはんで生活のリズムを整え、げんき がっこうせいかつ 元気に学校生活をスタートしましょう。</p>                                                                    | <p>1 ごはん エネルギー(小) 481</p> <p>2 ごぼうにゅう エネルギー(高) 762</p> <p>3 さつまいものみそしる たんぱく質(高) 29.0</p> <p>4 サンマのおかき 脂質(高) 20.4</p> <p>5 きりぼしだいこんに 食塩相当量(高) 3.0</p> <p>6 おとうふ エネルギー(中) 606</p>                | <p>2 コッペパン エネルギー(小) 486</p> <p>3 ごぼうにゅう エネルギー(高) 770</p> <p>4 マーメイド たんぱく質(高) 35.8</p> <p>5 うちまめいりミネストローネ 脂質(高) 22.7</p> <p>6 ささみのからあげレモンふうみ 食塩相当量(高) 2.9</p> <p>7 スライスパン エネルギー(中) 612</p>          | <p>3 ごはん エネルギー(小) 484</p> <p>4 ごぼうにゅう エネルギー(高) 768</p> <p>5 がんもどきとじゃがいものにもろ たんぱく質(高) 25.9</p> <p>6 おひたし 脂質(高) 18.6</p> <p>7 ふりかけ 食塩相当量(高) 2.1</p> <p>8 さつまいもプリン エネルギー(中) 610</p>                       | <p>4 かぼちゃいり エネルギー(小) 522</p> <p>5 ポークカレーライス エネルギー(高) 837</p> <p>6 ごぼうにゅう たんぱく質(高) 29.5</p> <p>7 カッテージチーズいり 脂質(高) 20.5</p> <p>8 フルーツのヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 2.8</p> <p>9 エネルギー(中) 662</p>                              |
| <p>7 《げんえん給食》</p> <p>1 ごはん エネルギー(小) 484</p> <p>2 ごぼうにゅう エネルギー(高) 767</p> <p>3 にくやさしいため たんぱく質(高) 35.4</p> <p>4 あつやきたまご 脂質(高) 23.0</p> <p>5 なつとう 食塩相当量(高) 2.0</p> <p>6 エネルギー(中) 609</p> | <p>8 《歯ッピーメニュー》</p> <p>1 コッペパン エネルギー(小) 489</p> <p>2 ごぼうにゅう エネルギー(高) 776</p> <p>3 りんごジャム たんぱく質(高) 33.9</p> <p>4 アジフライ 脂質(高) 27.4</p> <p>5 トマトビーンズ 食塩相当量(高) 2.5</p> <p>6 ミルメーク エネルギー(中) 616</p> | <p>9 とうがんのスープスパゲティ エネルギー(小) 451</p> <p>10 ごぼうにゅう エネルギー(高) 707</p> <p>11 ミートボール たんぱく質(高) 36.0</p> <p>12 ブロッコリーと 脂質(高) 23.0</p> <p>13 カッテージチーズのうめサラダ 食塩相当量(高) 3.0</p> <p>14 ミニフィッシュ エネルギー(中) 564</p> | <p>10 《アイアンメニュー》</p> <p>1 ごはん エネルギー(小) 498</p> <p>2 ごぼうにゅう エネルギー(高) 792</p> <p>3 あつあげとじゃがいものみそしる たんぱく質(高) 29.8</p> <p>4 チキンカツ 脂質(高) 21.6</p> <p>5 はるさめサラダ 食塩相当量(高) 3.0</p> <p>6 しそひじき エネルギー(中) 628</p> | <p>11 ハヤシライス エネルギー(小) 509</p> <p>12 ごぼうにゅう エネルギー(高) 813</p> <p>13 フルーツのヨーグルトあえ たんぱく質(高) 26.1</p> <p>14 脂質(高) 21.3</p> <p>15 食塩相当量(高) 2.7</p> <p>16 エネルギー(中) 644</p>                                             |
| <p>14 ごはん エネルギー(小) 486</p> <p>15 ごぼうにゅう エネルギー(高) 771</p> <p>16 ぶたやさいのみそふうみ たんぱく質(高) 29.5</p> <p>17 あげぎょうざ 脂質(高) 21.4</p> <p>18 ふりかけ 食塩相当量(高) 2.1</p> <p>19 レモンゼリー エネルギー(中) 612</p>    | <p>15 コッペパン エネルギー(小) 454</p> <p>16 ごぼうにゅう エネルギー(高) 713</p> <p>17 いちごジャム たんぱく質(高) 28.6</p> <p>18 うちまめとやさいのスープ 脂質(高) 26.1</p> <p>19 トビウオのフライ 食塩相当量(高) 2.7</p> <p>20 らっきょタルタルソース エネルギー(中) 569</p> | <p>16 クリームスパゲティ エネルギー(小) 458</p> <p>17 ごぼうにゅう エネルギー(高) 720</p> <p>18 てりやきチキン たんぱく質(高) 33.6</p> <p>19 ブロッコリーとコーンのサラダ 脂質(高) 23.7</p> <p>20 ミルメーク 食塩相当量(高) 2.3</p> <p>21 エネルギー(中) 574</p>             | <p>17 ツナチャーハン エネルギー(小) 460</p> <p>18 ごぼうにゅう エネルギー(高) 723</p> <p>19 にくだんご と とうがんのスープ たんぱく質(高) 28.4</p> <p>20 ヨーグルト 脂質(高) 22.5</p> <p>21 食塩相当量(高) 2.8</p> <p>22 エネルギー(中) 576</p>                         | <p>18 ごはん エネルギー(小) 494</p> <p>19 ごぼうにゅう エネルギー(高) 785</p> <p>20 うすあげとさといものみそしる たんぱく質(高) 35.6</p> <p>21 シイラのみぞれに 脂質(高) 21.7</p> <p>22 もやしのゆかりあえ 食塩相当量(高) 2.7</p> <p>23 エネルギー(中) 623</p>                           |
| <p>9月になっても、まだまだ暑い日が続くそうです。よくかんで食べよう</p> <p>食中毒を予防するために、</p> <p>①保冷剤を活用して買物(温度変化に注意)</p> <p>②帰宅時、調理前、食事前、トイレの後は、手を洗いを忘れずにしましょう。</p>                                                    | <p>8日の献立でカルシウムが多い食品は、牛乳と、フライの「アジ」と、トマトビーンズの「大豆」と、ミルメークです。アジフライのアジは、福井県産です。</p> <p>歯と歯茎の健康のために、よくかんで食べましょう。</p>                                                                                 | <p>10日の献立で鉄が多い食品は、ご飯と、みそ汁の「厚揚げ」「小松菜」「みそ」と、サラダの「たまご」「枝豆」と、しそひじきです。</p> <p>給食を食べて、元気に活動しましょう！</p>                                                                                                    | <p>24 ごはん エネルギー(小) 486</p> <p>25 ごぼうにゅう エネルギー(高) 770</p> <p>26 やさいスープ たんぱく質(高) 27.1</p> <p>27 にこみハンバーグ 脂質(高) 21.9</p> <p>28 たまごいりマカロニサラダ 食塩相当量(高) 2.4</p> <p>29 あじつけのり エネルギー(中) 612</p>                | <p>25 《ふるさと福井・お月見メニュー》</p> <p>1 わかめいりさつまいもごはん エネルギー(小) 501</p> <p>2 ごぼうにゅう エネルギー(高) 798</p> <p>3 おつきみだんごじる たんぱく質(高) 27.7</p> <p>4 プリのカレーフライ 脂質(高) 21.5</p> <p>5 かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.7</p> <p>6 エネルギー(中) 633</p> |
| <p>28 ごはん エネルギー(小) 483</p> <p>29 ごぼうにゅう エネルギー(高) 765</p> <p>30 とうふのすましじる たんぱく質(高) 30.4</p> <p>31 さばのみぞれに 脂質(高) 24.6</p> <p>32 うのはないりに 食塩相当量(高) 2.7</p> <p>33 しそひじき エネルギー(中) 608</p>   | <p>29 コッペパン エネルギー(小) 498</p> <p>30 ごぼうにゅう エネルギー(高) 793</p> <p>31 チョコクリーム たんぱく質(高) 26.5</p> <p>32 ワンタンスープ 脂質(高) 31.4</p> <p>33 ビーフンいため 食塩相当量(高) 3.0</p> <p>34 エネルギー(中) 629</p>                  | <p>30 スパゲティミートソース エネルギー(小) 479</p> <p>31 ごぼうにゅう エネルギー(高) 758</p> <p>32 オムレツ たんぱく質(高) 34.3</p> <p>33 とうふサラダ 脂質(高) 21.3</p> <p>34 ヤクルトマスカットあじ 食塩相当量(高) 2.7</p> <p>35 エネルギー(中) 603</p>                | <p>24 ごはん エネルギー(小) 486</p> <p>25 ごぼうにゅう エネルギー(高) 770</p> <p>26 やさいスープ たんぱく質(高) 27.1</p> <p>27 にこみハンバーグ 脂質(高) 21.9</p> <p>28 たまごいりマカロニサラダ 食塩相当量(高) 2.4</p> <p>29 あじつけのり エネルギー(中) 612</p>                | <p>25 《ふるさと福井・お月見メニュー》</p> <p>1 わかめいりさつまいもごはん エネルギー(小) 501</p> <p>2 ごぼうにゅう エネルギー(高) 798</p> <p>3 おつきみだんごじる たんぱく質(高) 27.7</p> <p>4 プリのカレーフライ 脂質(高) 21.5</p> <p>5 かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.7</p> <p>6 エネルギー(中) 633</p> |

しよくいく

## ★食育チャレンジコーナー★

今月の目標「しせいをただしくしてたべよう」についてチャレンジしましょう！

チャレンジ 2

みなさん、右のチェックポイントの絵になっていませんか？

よい姿勢で食べることができているか、たしかめてみましょう。

### チェックポイント

◎背すじはのびていますか？

◎足はそろえていますか？

◎食器を持っていますか？

したえの絵のように、よい姿勢で食べましょう！

しよくいく せんせい

食育チャレンジ先生から

背すじをのびし、足をそろえ、食器を持って食べると、見た目がすてきになり、消化もよくなることでしょ。

自分の健康のために、よい姿勢で食べましょう。

いづか ぎげん 石塚左玄さん