



10がつのきゅうしょく



目標：しせいをたたくしてたべよう

★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、味わって食べましょう。

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

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
ついたちこんだて、てつ おお しょくひん はん 1日の献立で鉄が多い食品は、ご飯と、 煮物の「厚揚げ」「枝豆」と、酢の物の 「たまご」と、ふりかけです。 どの料理にも、鉄が含まれています。 きょうしよくた 給食を食べて、午後元気に活動しましょう！	ようか こんだて おお しょくひん はん 8日の献立でカルシウムが多い食品は、 ぎゅうにゅう 牛乳と、煮物の「がんもどき」「しらたき」と、 ごま酢あえの「切り干し大根」「わかめ」 「ごま」です。歯と歯茎の健康のために、 よくかんで食べましょう。	ふつか ほけんいんかい 2日は保健委員会の「オリジナル給食」です。 今年は、カレーライスとツナマカロニサラダを オリジナルメニューにしました。保健委員が 作成したポスターを見てください。給食を 食べて、食育チャレンジをしましょう！	1 《アイアンメニュー》 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ★あつあげと じゃがいものもの ★たまごいりわかめのすのもの ・ふりかけ	2 《オリジナル給食》 ・ゆめのぜいたく あまくちふうみな にくにくカレー ・ぎゅうにゅう ・とってもおいしい！ハッピーマックス マカロニサラダ
5 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ★にくやさしいため ・あつあきたまご ・おとうふ	6 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・チョコクリーム ・うちまめいりミネストローネ ★チキンカツ ・スライスパイ	7 ・スープスパゲティ ・ぎゅうにゅう ★ミートボール ・ブロッコリーと コーンのサラダ ・ミルメーク	8 《歯ッピーメニュー》 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ★がんもどきとじゃがいものもの ★たまごいりごますあえ ・あじつけのり	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
12 にち つか ふくいきんさん しょくざい 16日に使う福井県産の食材は、 混ぜご飯の「米」「打ち豆」「みそ」と、 すまし汁の「さつまいも」「まいたけ」「ねぎ」と、 厚焼きたまごの「たまご」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！	13 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・やさしいスープ ★てりやきチキンハンバーグ ・スパゲティサラダ ・ふりかけ	14 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・マーマレード ・たまごスープ ★ポークビーンズ ★ミニフィッシュ	15 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とうふのみそしる ★さばミンチのフライ ★きりぼしだいごんに ・あじつけのり	16 《ふるさと福井メニュー》 ・うすあげの そばろみそごはん ・ぎゅうにゅう ・さつまいもとまいたけのすましじる ・あつあきたまご ★やさしいゆかりあえ
19 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたじる ・イワシのばいにくに ★やさしいごまあえ ・なっとう	20 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・いちごジャム ・うちまめとやさしいスープ ★アジフライ ・らっきょタルタルソース	21 ・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 ・ミルメーク	22 《げんえん給食》 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ★あつあげとさといものもの ★いろいろやさしいおひたし ・ヤクルト	23 《お月見メニュー》 ★くりりまぜごはん ・ぎゅうにゅう ・うちまめじる ・サンマのおかか ・レモンゼリー
26 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ★ぶたやさしいのみそふうみ ★ちくわの2しよくあげ ・しそひじき	27 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・りんごジャム ・だいずいりトマトスープ ・ピーファンいため	28 ・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 レーズンのサラダ	29 ★だいずいりわかめごはん ・ぎゅうにゅう ★メンチカツ ・こまつなのびたし ・ヨーグルト	30 ・いりどうふごはん ・ぎゅうにゅう ★シイラのフライ ・カッテージチーズいり さつまいもサラダ



★食育チャレンジコーナー★

チャレンジ 3

あさ た からだ おも
朝ごはんを食べると、体によいと思うことにOを
つけましょう。(→答えは、うら面です！)



① ウンチができる



② ねむくなる



③ あたまがすっきりする



④ げんきがでる



⑤ おこりっぽくなる



※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

あさ た
朝ごはんをおいしく食べるためには？



ねるまえには、
おかしをたべない。