12がつのきゅうしょく

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

目標　「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりいおう

「ありがとう」のきもちでたべよう

★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。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
手洗い　忘れずに！ 11月～3月は、感染性胃腸炎が多く発生する時期です。水は冷たいですが、石けんを使った手洗いをこまめに行い、風邪や食中毒を予防しましょう。また、食事・睡眠・運動で丈夫な体をつくりましょう！	**1** ・コッペパン　エネルギー(小) 478 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 757 ・マーマレード　たんぱく質(高) 25.7 ・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 ・スライスパイン　エネルギー(中) 602	**2** ・さけとかぶのクリームスパゲティ　エネルギー(小) 456 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 717 ・オムレツ　たんぱく質(高) 33.8 ・ブロッコリーと コーンのサラダ　脂質(高) 23.6 ・ミルメーク　食塩相当量(高) 2.2 エネルギー(中) 572	**3　≪アイアンメニュー≫** ・ごはん　エネルギー(小) 472 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 745 ・あつあげとさといものすましじる　たんぱく質(高) 30.0 ★イワシのフライ　脂質(高) 22.7 ★かみかみおひたし　食塩相当量(高) 2.2 ・ふりかけ　エネルギー(中) 593	**4** ★れんこんいり　エネルギー(小) 525 ポークカレーライス　エネルギー(高) 841 ・ぎゅうにゅう　たんぱく質(高) 28.6 ・フルーツの ヨーグルトあえ　脂質(高) 20.3 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 665
7 ・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	**8　≪歯ッピーメニュー≫** ・コッペパン　エネルギー(小) 479 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 758 ・チョコクリーム　たんぱく質(高) 31.4 ・たまごスープ　脂質(高) 29.7 ・トマトビーンズ　食塩相当量(高) 3.3 ★ミニフィッシュ　エネルギー(中) 603	**9** ・かぶのスープスパゲティ　エネルギー(小) 466 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 735 ★ミートボール　たんぱく質(高) 33.7 ・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) 2.9 ・ヤクルト　エネルギー(中) 585	**10　≪げんえん給食≫** ・ごはん　エネルギー(小) 454 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 713 ★あつあげとこんさいのにもの　たんぱく質(高) 26.3 ★きりぼしだいこんのナムル　脂質(高) 18.3 ・あじつけのり　食塩相当量(高) 1.7 エネルギー(中) 569	**11** ・ハヤシライス　エネルギー(小) 529 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 849 ★こしのルビードレッシング　たんぱく質(高) 30.3 サラダ　脂質(高) 23.2 ・レモンゼリー　食塩相当量(高) 2.9 エネルギー(中) 671
14 ・ごはん　エネルギー(小) 484 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 767 ★にくやさいいため　たんぱく質(高) 35.4 ・あつやきたまご　脂質(高) 23.0 ・なっとう　食塩相当量(高) 2.0 エネルギー(中) 609	**15** ・コッペパン　エネルギー(小) 457 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 718 ・りんごジャム　たんぱく質(高) 32.1 ・だいずとやさいのスープ　脂質(高) 25.1 ★トビウオのフライ　食塩相当量(高) 2.9 ・ブロッコリーとチーズのサラダ　エネルギー(中) 573	**16** ・スパゲティミートソース　エネルギー(小) 470 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 742 ・ほうれんそうオムレツ　たんぱく質(高) 34.4 ・とうふサラダ　脂質(高) 21.7 ・ミルメーク　食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 591	**17** ・ごはん　エネルギー(小) 522 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 836 ★がんもどきと　たんぱく質(高) 30.0 じゃがいものにもの　脂質(高) 21.8 ★たまごいりごまずあえ　食塩相当量(高) 2.8 ・ヨーグルト　エネルギー(中) 661	**18　≪ふるさと福井メニュー≫** ★うちまめいり　エネルギー(小) 475 ごもくごはん　エネルギー(高) 751 ・ぎゅうにゅう　たんぱく質(高) 30.6 ★ブリのカレーフライ　脂質(高) 27.8 ・だいこんサラダ　食塩相当量(高) 2.5 エネルギー(中) 597
21 ・ごはん　エネルギー(小) 460 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 723 ★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) 1.8 エネルギー(中) 576	**22　≪冬至で、かぼちゃメニュー≫** ・コッペパン　エネルギー(小) 530 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 850 ・いちごジャム　たんぱく質(高) 30.3 ・かぼちゃの　脂質(高) 29.0 クリームシチュー　食塩相当量(高) 3.1 ★だいずサラダ　エネルギー(中) 672	**23 ≪もうすぐクリスマスメニュー≫** ・カレーピラフ　エネルギー(小) 488 ・ぎゅうにゅう　エネルギー(高) 775 ★てりやきチキンハンバーグ　たんぱく質(高) 32.6 ・ツナマカロニサラダ　脂質(高) 20.9 ・りんごゼリー　食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 615	3日の献立で鉄が多い食品は、ご飯と、すまし汁の「厚揚げ」と、フライの「イワシ」と、おひたしの「小松菜」と、ふりかけです。すまし汁の「ねぎ」は、高等部からのプレゼントです。そして、フライの「イワシ」は、福井県産です。地場産物を味わって、午後からも元気に活動しましょう！	8日の献立でカルシウムが多い食品は、牛乳と、スープの「小松菜」と、トマトビーンズの「大豆」と、ミニフィッシュと、チョコクリームです。たまごスープの「大根」は、高等部からのプレゼントです。どの料理も、あわてずよくかんで食べて、歯と歯茎を丈夫にしましょう。

今月のふるさと福井メニューの福井県産(地場産物)は？

18日に使う福井県産の食材は、五目ご飯の「ご飯(いちほまれ)」「打ち豆」「ねぎ」と、フライの魚の「ブリ」と、サラダの「大根」です。ねぎと大根は、高等部の農耕班からのプレゼントです。ありがとうの気持ちでいただきましょう。

12月の行事食…22日は、冬至です。クリームシチューにかぼちゃを入れます。そして、23日は、もうすぐクリスマスメニューになります♪

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

‥◇◇ 冬休みの食生活について ◇◇‥

もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月、楽しい行事がたくさんです。お正月にお餅やおせち料理を食べるときは、食べ過ぎに注意しましょう。お餅を食べるときは、しょうゆはつけすぎないように、減塩を意識しましょう。そして、よくかんで、おなかにやさしい食べ方をしましょう！