

10月こんだてひょう

令和元年度
福井県立嶺北特別支援学校

◎牛乳は毎日つきます。

曜日	こんだて名	あか	き黄	みどり緑	*エネルギー ①たんぱく質(g) ②脂質(g) ③炭水化物(g) ④食塩相当量(g)
1火	○コッペパン ○タンダーチキン ○ツナポテト ○秋野菜のみそスープ煮 ○りんご ○いちごジャム	とりにく ぶたにく シーチキン ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも さといも あぶら イチゴジャム	たまねぎ にんにく しょうが もやし かぶ エリンギ しめじ にんじん りんご	700kcal ①33.4 ②25.9 ③83.0 ④3.0
2水	○ごはん ○豚肉と大根のうま煮 ○だしまき卵 ○ひじきサラダ ○オレンジ	ぶたにく あつあげ たまご ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう こんにやく あぶら	しょうが だいこん にんじん オレンジ	733kcal ①29.3 ②22.7 ③98.8 ④1.8
3木	○麦ごはん ○回鍋肉 ○春巻き ○わかめスープ	ぶたにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう はくりきこ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ	849kcal ①35.1 ②29.0 ③110.4 ④3.0
4金	○ごはん ○さわらのゆずみそかけ ○小松菜の梅和え ○みそ汁 ○バナナ	さわら ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま じゃがいも	ゆず こまつな もやし うめ にんじん はくさい ねぎ バナナ	720kcal ①30.5 ②16.0 ③109.5 ④3.3
7月	○ごはん ○若狭牛のコロッケ ○大根サラダ ○みそ汁 ○オレンジ	ぎゅうにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はくりきこ ばんこ さとう あぶら	たまねぎ だいこん きゅうり レタス にんじん ねぎ しめじ オレンジ	774kcal ①26.4 ②24.4 ③109.0 ④2.4
8火	○ソフト麺のジャージャー麺風 ○とりのレモンソース ○マスカットゼリー	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく しいたけ ねぎ きゅうり もやし レモン	740kcal ①35.5 ②30.1 ③53.3 ④3.1
9水	○ごはん ○チンジャオロース ○もやしのナムル ○はるさめスープ ○りんご	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごま油 マロニー	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ もやし きゅうり チンゲンサイ りんご	714kcal ①24.1 ②18.6 ③109.2 ④1.9
10木	○麦ごはん ○ふくいのお宝包み焼き ○チンゲンサイの酢の物 ○具だくさんみそ汁	ぶり わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも マヨネーズ さとう じゃがいも	キャベツ にんじん しいたけ パセリ チンゲンサイ もやし はくさい だいこん ねぎ	766kcal ①27.1 ②28.4 ③97.1 ④2.3
11金	○ごはん ○れんこんのはさみあげ ○ひじきのマリネサラダ ○ふわふわ卵スープ	ハム わかめ たまご ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ はくりきこ ばんこ あぶら さとう	れんこん たまねぎ キャベツ コーン にんじん こまつな	722kcal ①26.5 ②22.7 ③99.5 ④1.7
15火	○コッペパン ○豚肉のみそマヨ焼き ○マカロニサラダ ○キャベツスープ ○チョコレートクリーム	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	コッペパン マヨネーズ マカロニ かたくりこ チョコレート	たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ えのきたけ もやし しいたけ キャベツ	758kcal ①27.3 ②37.9 ③75.7 ④3.0
16水	○麦ごはん ○とり肉のなんばん焼き ○キャベツと大豆のサラダ ○みそ汁 ○りんご	とりにく だいき シーチキン ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま あぶら	ねぎ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ りんご	766kcal ①30.9 ②24.6 ③103.0 ④3.1
17木	○ごはん ○福ふく野菜の牛そぼろがらめ ○白菜のみそ汁 ○ヨーグルト	ぎゅうにく わかめ ちくわ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう あぶら	にんじん れんこん ごぼう しょうが たまねぎ はくさい なめこ ねぎ	733kcal ①26.8 ②17.2 ③113.2 ④2.4
18金	○さつまいもごはん ○ちくわのいそべあげ ○ミニサラダ ○ほうれん草スープ	たまご ウィンナー ちくわ あおのり わかめ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも はくりきこ あぶら	キャベツ きゅうり コーン ほうれん草 たまねぎ もやし	826kcal ①24.4 ②27.5 ③116.0 ④3.5
21月	○ごはん ○ブリのカリン揚げ ○ごまあえ ○きのこたっぷりそぼろ汁 ○梨	ぶり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ もやし だいこん にんじん しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ なし	826kcal ①31.5 ②27.0 ③112.0 ④2.1
23水	○ごはん ○肉じゃが ○ポークシュウマイ ○ごまキャベツ ○バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ごま	ねぎ たまねぎ にんじんこんにやく キャベツ バナナ	760kcal ①24.9 ②18.3 ③121.6 ④1.7
24木	○麦ごはん ○八宝菜 ○はるさめスープ ○オレンジ	ぶたにく イカ うずらたまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら マロニー	しょうが にんにく はくさい たまねぎ たけのこ もやし しいたけ グリンピース チンゲンサイ オレンジ	730kcal ①27.6 ②21.4 ③104.1 ④2.1
25金	○ごはん ○チキンカツ ○青菜のじゃこあえ ○みそ汁	とりにく たまご しらすぼし ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ ばんこ あぶら ごま	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	764kcal ①27.7 ②24.2 ③104.1 ④2.9
28月	○ごはん ○きのこソースのハンバーグ ○ジャガイモとベーコンのソテー ○卵スープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン チーズ わかめ ぎゅうにゅう	こめ ばんこ じゃがいも マカロニ あぶら かたくりこ	たまねぎ しめじ パセリ にんじん	799kcal ①27.9 ②25.9 ③109.5 ④3.1
29火	○コッペパン ○秋味コーンシチュー ○キャベツのいためもの ○リンゴジャム ○黄桃	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン さつまいも バター はくりきこ あぶら りんごジャム	まいたけ しめじ はくさい たまねぎ キャベツ にんじん おうとう	766kcal ①27.5 ②29.8 ③97.3 ④2.7
30水	○秋野菜のカレーライス ○ほうれん草のおひたし ○オレンジ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ なす ほうれん草 もやし きりぼしだいこん オレンジ	785kcal ①25.1 ②22.2 ③118.1 ④3.3
31木★	○ごはん ○かぼちゃのグラタン風 ○プチトマト ○野菜スープ ○かぼちゃプリン	とりにく ベーコン チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ マカロニ はくりきこ バター	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース ミニトマト キャベツ パセリ	793kcal ①25.3 ②22.4 ③120.6 ④1.7

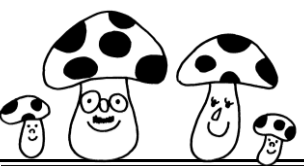
※献立は変更することがあります。

下線の食材は地場産物です。

栄養表示は高等部が基準です。高等部を1として、小学部低学年0.6、小学部高学年0.7、中学部0.9の割合で量を調整しています。

★印がついている日は星の形をしたラッキーにんじんが入っています。

10月給食だより



スポーツの秋にぴったりの季節がやってきました。毎日、体を動かしている皆さん、食事はしっかり食べていますか。十分な力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本になります。1日3回の規則正しい食事を摂り、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。

今月の給食目標

正しくはしを使おう

〈はしの持ち方と使い方〉

- えんぴつをもつイメージ。
- えんぴつのもちかたではしをもつ。
- 2ほんめは、おやゆびのつけねにあてる。
- うえのはしだけをうごかす。
- おやゆびと、ひとさしゆびと、なかゆびだけをうごかす。



美しいはしの取り方

- ①右手で上からはしを取る
- ②左手を軽くそえ、右手を右方向にすべらせて、はしの下にそえる
- ③左をはなす

保護者の方へ
お子さんは、ぴったりなはしを使っていますか・・・

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手にあったはしを使いましょう。

食育チャレンジ
○正しいはしの持ち方の絵はどれでしょう。

〈こたえ〉
正しいはしの持ち方 ④

今年度から、献立材料を赤・黄・緑の3つの栄養素に分けます。ぜひ、活用してください。

黄：働く力と体温になる食べ物

あかちにく たもの

赤：血や肉になる食べ物

みどり からだ ちょうし との たもの

緑：体の調子を整える食べ物

からだ ちょうし との たもの