

1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。

日曜日	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)
8水	○ハヤシライス ○ごまキャベツ ○オレンジ ○牛乳	ぶたにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく キャベツ オレンジ	742kcal ①23.8 ②20.2 ③113.8 ④2.6
9木	○ごはん ○れんこんのはさみあげ ○白菜のごまびたし ○みそ汁 ○牛乳	ぶたにく わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ はくりきこ ばんこ あぶら ごま	れんこん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	754kcal ①24.7 ②23.6 ③107.6 ④2.8
10金	○ごはん ○ぶりのてりやき ○五目きんぴら ○紅白なます ○すまし汁 ○牛乳	ぶりに とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう ごま あぶら かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん れんこん いんげん だいこん ゆず たまねぎ	746kcal ①31.5 ②18.1 ③108.3 ④2.5
14火	○やきそばパン ○ミックスポテトサラダ ○きのこたっぷりそばろ汁 ○冷凍みかん ○牛乳	ぶたにく チーズ とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン ちゅうかめん あぶら じゃがいも かたくりこ マヨネーズ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり コーン しょうが だいこん しめじ ねぎ みかん	715kcal ①26.0 ②23.4 ③99.4 ④3.2
15水	○あげごはん ○若狭牛の牛カツ ○福井のめぐみ汁 ○水ようかん ○牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにく たまご だいたい ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ ばんこ あぶら さとう	にんじん グリンピース マッシュルーム まいたけ ねぎ たまねぎ はくさい	934kcal ①37.3 ②36.8 ③106.7 ④3.1
16木	○ポークカレー ○グリーンサラダ ○らっきょう ○みかん ○牛乳	ぶたにく スキムミルク ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース キャベツ きゅうり レタス らっきょう みかん	794kcal ①30.0 ②22.5 ③113.4 ④2.8
17金	○ソースカツ丼 ○のっぺい汁 ○きなこクリームだいふく ○牛乳	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ ばんこ あぶら さとう かたくりこ こんにやく ごまあぶら	キャベツ だいこん にんじん ねぎ ごぼう	879kcal ①29.1 ②29.9 ③116.4 ④2.5
20月	○ごはん ○里芋のそぼろ煮 ○キャベツサラダ ○いかげそから揚げ ○ふりかけ ○牛乳	とりにく ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく さとう かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ コーン	769kcal ①31.3 ②20.7 ③109.1 ④2.6
21火	○ソフト麺のミートソースかけ ○ウィンナーチーズ春巻き ○玉ネギサラダ ○バナナ ○牛乳	ぶたにく ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら バター はくりきこ しゅうまいのかわ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース レタス きゅうり レモン バナナ	701kcal ①24.1 ②35.5 ③69.7 ④2.9
22水	○ごはん ○キムチと豚の炒め物 ○ポークシュウマイ ○トックスープ ○牛乳	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら もち	はくさい にんじん はくさいキムチ ピーマン もやし だいこん しいたけ チンゲンサイ	770kcal ①30.1 ②23.7 ③103.1 ④2.3
23木	○麦ごはん ○鱈の炒り大豆フライ ○きゅうりとわかめの酢の物 ○五目かきたま汁 ○牛乳	さくら だいたい わかめ しらす どうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ はくりきこ ばんこ あぶら ごま かたくりこ	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	762kcal ①32.2 ②23.4 ③102.4 ④2.4
24金	○ごはん ○鶏肉と大根のみそ煮 ○白菜のおひたし ○だし巻き卵 ○オレンジ ○牛乳	とりにく さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま	だいこん ごぼう れんこん にんじん しいたけ はくさい オレンジ	735kcal ①28.8 ②19.5 ③110.1 ④2.4
27月	○薄揚げのそぼろみそ丼 ○ひじきサラダ ○白菜のみそ汁 ○牛乳	とりにく あぶらあげ ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ごまつな だいこん にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	749kcal ①28.2 ②26.4 ③94.5 ④2.8
28火	○コッペパン ○ホワイトシチュー ○とりにくの米粉揚げ ○イチゴジャム ○牛乳	とりにく ベーコン チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも あぶら かたくりこ イチゴジャム	にんじん たまねぎ グリンピース みかん	719kcal ①34.6 ②22.6 ③93.7 ④2.8
29水	○ごはん ○さけのチャンチャン焼き ○納豆 ○みそ汁 ○牛乳	さけ なっとう あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ バター さとう	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ しめじ だいこん はくさい ねぎ	726kcal ①36.4 ②23.1 ③95.5 ④1.6
30木	○麦ごはん ○がめ煮 ○ほうれん草の和え物 ○ふりかけ ○ヨーグルトあえ ○牛乳	とりにく あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	れんこん ごぼう にんじん しいたけ いんげん ほうれんそう もやし バナナ パイン おとう	716kcal ①23.1 ②19.2 ③111.3 ④1.4
31金★	○ごはん ○豚肉のカリン揚げ ○レンコンサラダ ○みそ汁 ○デコポン ○牛乳	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ ごま	しょうが れんこん にんじん コーン はくさい ねぎ デコポン	803kcal ①29.8 ②23.3 ③114.8 ④2.5

※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。

1月給食だより

いよいよ1年のまとめとなる3学期が始まります。勉強や運動に自分の力をしっかり発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝は冷え込むため起きるのはつらいですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身に付け、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あたま
頭がすっきりして、
べんぎょう しゅうちゅう
勉強に集中できる

からだ あたた げん き
体が温まり、元気
に活動できる

べん で
便が出て、おなが
がすっきりする

あさ げん き
朝ごはんでき元気になるろう！

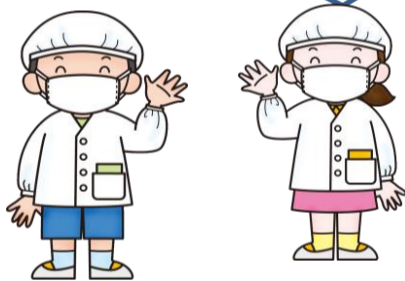
今月の給食目標

感謝の気持ちで食事をしよう

1月14日(火)～17日(金)

がっこう きゅうしょく しゅうかん

学校給食週間！



給食ができるまでにたくさんの人が関わっています。

食べ物を育ててる人や、食べ物を持ってきてくれる人、調理をする人などのおかげで、

給食はできています。いろいろな人に感謝して給食を食べましょう。

【14日(火)昔なつかし給食】

校長先生が小学生の時に食べていた給食を再現しました。

当時、やきそばパンや揚げパンなど、パンが多かった

そうです。

他にもデザートには、冷凍みかんがよく出されていたそうです。また、揚げごはんは福井県ならではの揚げで作ります。

【15日(水)ふくうま給食】

福井のうまい給食、「ふくうま給食」が出来ます。

揚げごはん、若狭牛の牛カツ、ふくい汁、水ようかん、

牛乳。福井県で採れた食材を多く使った料理です。

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。

あか ち にく た もの
赤：血や肉になる食べ物



き はたら ちから たいおん た もの
黄：働く力と体温になる食べ物



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

