

# 2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	あか赤	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)
3月	○手巻きずし ○けんちん汁 ○節分豆 ○牛乳	ちくわ たまご シーチキン とうふ だいず のり ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さといも ごまあぶら	ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ	790kcal ①32.3 ②26.9 ③102.8 ④2.6
4火	○コッペパン ○野菜のスープ煮 ○オムレツのミートソースかけ ○チョコクリーム ○牛乳	とりにく ウィンナー うずらたまご たまご ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも バター はくりきこ チョコクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	784kcal ①32.6 ②36.7 ③79.3 ④3.3
5水	○ごはん ○ふくいのお宝つつみやき ○キャベツの酢のもの ○きのこのそばろ汁 ○牛乳	ぶり かまぼこ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも マヨネーズ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	キャベツ にんじん しいたけ パセリ しょうが だいこん たまねぎ しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ	776kcal ①30.8 ②27.9 ③96.4 ④1.6
6木	○ごはん ○厚揚げとジャガイモのケチャップがらめ ○みそ汁 ○しそ味ひじき ○牛乳	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら ふ	ブロッコリー たまねぎ グリーンピース にんじん はくさい	792kcal ①29.2 ②21.9 ③114.9 ④2.9
7金	○ごはん ○ホイコーロー ○梅サラダ ○にらたまスープ ○みかん ○牛乳	ぶたにく ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが だいこん コーン うめ にら みかん	742kcal ①28.2 ②20.5 ③107.8 ④3.0
10月	○ポークカレー ○ツナ和え ○デコポン ○牛乳	ぶたにく チーズ シーチキン わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース キャベツ デコポン	848kcal ①26.8 ②26.9 ③122.4 ④2.8
12水	○麦ごはん ○白身魚のチーズフライ ○白菜のおひたし ○ほうれん草スープ ○牛乳	ホキ チーズ とうふ ベーコン かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ はくりきこ ばんこ あぶら	はくさい だいこん ほうれんそう もやし	755kcal ①31.5 ②25.6 ③96.0 ④2.6
13木	○ごはん ○豚肉と大根の煮物 ○やさいのゴマドレ和え ○バナナ ○牛乳	ぶたにく がんとどき ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう ごま あぶら	にんじん だいこん いんげん しょうが ほうれんそう キャベツ コーン パナナ	770kcal ①25.2 ②18.8 ③138.5 ④2.1
14金★	○ごはん ○ハンバーグ ○温野菜のそえもの ○白菜スープ ○プリン ○牛乳	ぎゅうにく ぶたにく たまご なると ぎゅうにゅう	こめ ばんこ じゃがいも かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん パセリ もやし はくさい しょうが にんにく	815kcal ①29.5 ②22.7 ③117.7 ④2.6
17月	○ごはん ○とりの梅マヨネーズ焼き ○やさいスープ ○ほうれん草ともやしのあえもの ○りんご ○牛乳	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま	うめ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ しょうが りんご	756kcal ①26.2 ②26.1 ③100.9 ④2.7
18火	○ソフトめんのミートソースかけ ○とりのからあげ ○いよかん ○牛乳	ぶたにく ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら バター はくりきこ かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース いよかん	784kcal ①30.7 ②39.4 ③72.0 ④2.5
19水	○ごはん ○小松菜ギョウザ ○ナムル ○肉団子のカレースープ ○牛乳	ハム つくね ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ	もやし こまつな きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく にんじん しょうが グリーンピース	774kcal ①27.0 ②20.7 ③115.8 ④2.4
20木	○麦ごはん ○いりとうふ ○おかかふりかけ ○キャベツとウィンナーの炒め物 ○牛乳	とりにく とうふ たまご ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ	744kcal ①29.6 ②25.2 ③96.9 ④2.7
21金	○ごはん ○ふくいサーモンのあげびたし ○レタスサラダ ○卵スープ ○りんご ○牛乳	サーモン かつおぶし わかめ たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ レタス コーン りんご	733kcal ①29.8 ②20.4 ③103.2 ④2.5
25火	○コッペパン ○トマトポークシチュー ○ミニサラダ ○バナナ ○牛乳	ぶたにく チーズ ウィンナー ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも バター あぶら りんごジャム	トマト たまねぎ しめじ にんじん にんにく きゃべつ きゅうり コーン バナナ	695kcal ①28.3 ②30.1 ③82.8 ④3.1
26水	○ごはん ○コロッケ ○はくさいスープ ○野菜のうららドレッシングあえ ○牛乳	ぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はくりきこ ばんこ あぶら	たまねぎ にんにく はくさい にんじん きゅうり ブロッコリー コーン	728kcal ①20.4 ②20.2 ③113.1 ④2.0
27木	○ごはん ○白身魚のカレーマヨネーズ焼き ○タマネギサラダ ○みそ汁 ○牛乳	ホキ チーズ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ レモン	778kcal ①34.0 ②25.8 ③98.3 ④1.9
28金	○麦ごはん ○ジャガイモのもの ○キャベツと大豆のサラダ ○てりやきつくね ○牛乳	とりにく だいず シーチキン ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	755kcal ①26.5 ②22.1 ③109.4 ④2.3

※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。

# 2月 給食たより

今年もカゼやインフルエンザが流行しています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなります。規則正しい食事を心がけ、カゼをひかずに、みんなで楽しい給食にしましょう。

## 今月の給食目標

## みんなで楽しい給食にしよう

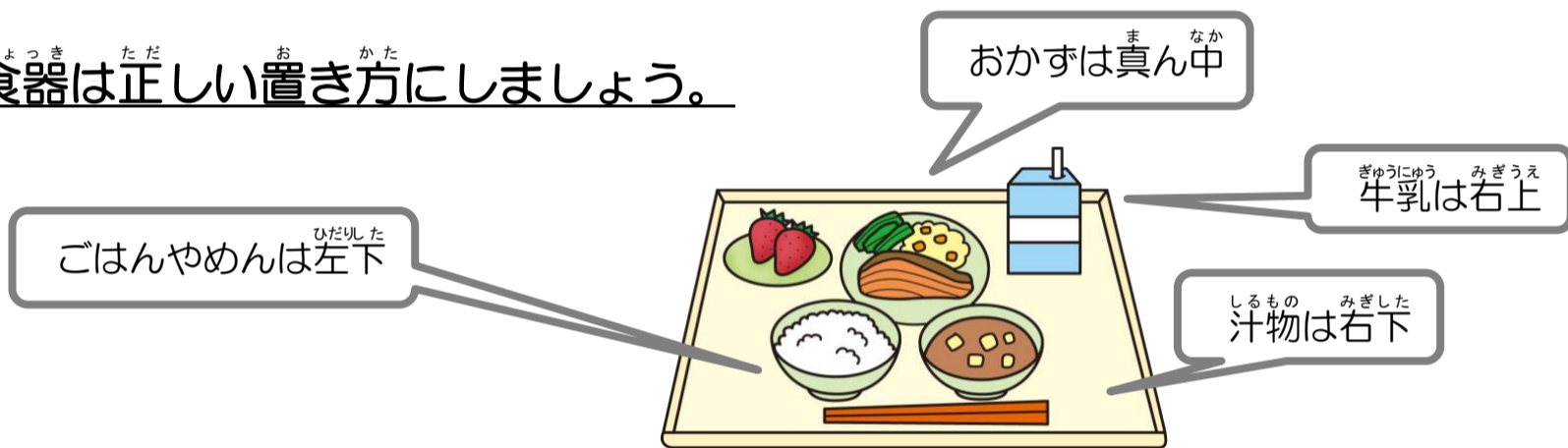
みんなで楽しい給食にするためには、こんなことに気をつけましょう。

### ①よい姿勢

机に向かってまっすぐに座り、背中を伸ばし、机とおなかの間には、こぶし1個分をあげましょう。背中を曲げずによりよい姿勢で食べると、おなかの中の胃や腸もつぶれずに、食べ物の消化がよくなります。



### ②食器は正しい置き方にしましょう。

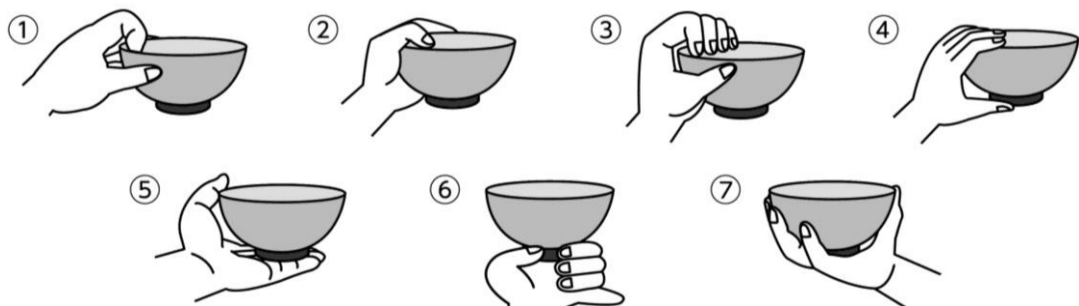


### ③「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。



### ④正しいおわんの持ち方をしよう

①～⑦の中で正しいおわんの持ち方はどれですか？ ○をつけましょう。



正しいおわんの持ち方は⑤です。

正しい持ち方は、4本の指の上におわんをのせ、親指でおわんのふちを押さえます。

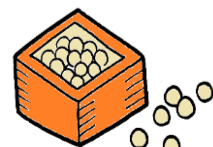


## 節分



2月3日は、節分です。

節分では、「オニは外、福はうち！」と豆をまくことで、オニを追い出し、豆を食べることで体の中のオニを追い出し、病気にならないと言われています。



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。

赤：血や肉になる食べ物



黄：働く力と体温になる食べ物



緑：体の調子を整える食べ物

