



日	こんだて	おもなざいりょう						エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	ひとくちメモ
		あか		みどり		き			
		おもに体をつくる もとなる食品		おもに体のちようしを ととのえる食品		おもにエネルギーの もとなる食品			
曜日	★牛乳は必ず一本つきます	にく さかなたまご 肉・魚・卵	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	いろ やさい 色のこい野菜	そのほかの野菜	こくまい 穀類・いも類	あぶら 油類	「アイアン献立の日」に登場！ 「ふるさと献立の日」に登場！ 「歯ッピー献立の日」に登場！	
1	【アイアンこんだて】 ごはん チキンナゲット 2こ かぼちゃサラダ わさにわん	とりにく ハム ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり えだまめ えのき ごぼう きりぼしだいこん	ごはん こむぎこ はるさめ	なたねあぶら ハネエッグマヨネーズ	658 21.2 23 89.1 2	さわにわんとは、千切りの野菜と豚肉など多くの材料を使って作ったものことです。「さわ」とは、「たくさん」という意味で、いっぱいのお肉を煮た、おわんの料理ということ。
5	ごはん あげだしとうふのそぼろあんかけ きやべつうめマヨあえ いなかじる	とうふ とりにく ハム うすあげ みそ	牛乳	あおねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しょうが きやべつ きゅうり うめぼし だいこん ごぼう こんにやく	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら ハネエッグマヨネーズ	611 20.1 22.7 78.9 2.5	今月の給食目標は「和食の食べ方を知ろう」です。和食とは、ごはんを主食に、主菜と副菜と汁物を組み合わせた日本の食事です。和食では、ごはんとおかずを一緒に食べることが、よりおいしく食べられる食文化として受け継がれています。
6	だいずとこんぶのカレーライス やさしいサラダ りんご	だいず ぶたにく ハム	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きやべつ コーン りんご	ごはん カレールー じゃがいも	なたねあぶら	640 20.8 18 97.8 3.8	今日のカレーには、だいずと昆布を入れました。どちらにも、おなかの中のおそうじをして、いろいろな病気を予防する「食物せんい」という成分がたくさん入っています。昆布は、塩昆布やつくだ煮のほかに、どんな料理で食べますか。
7	【めのあいごてーこんだて】 にんじんツナごはん ほうれんそうのソテー ポトフ ブルーベリーゼリー	ツナ ベーコン とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	えだまめ もやし コーン きやべつ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	ごま なたねあぶら	648 23.9 18.3 95.2 2.5	毎日バランスよく食べることも目の健康につながります。特に色の濃い野菜に、目の働きをよくする栄養が詰まっています。今日のにんじんやほうれん草、いんげんがそうです。また、ブルーベリーの紫色の色素も目の働きをよくしますよ。
8	【はっぴーこんだて】 ごはん さつまいもてんぷら きりぼしだいこんのさっぱりあえ あつあげのそぼろに	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり たけのこ しょうが たまねぎ えだまめ こんにやく	ごはん さつまいも かたくりこ こむぎこ さとう	なたねあぶら	674 22.4 21.7 94.7 1.4	今日の歯ッピー食材は、あつあげときりぼしだいこんです。どちらにもカルシウムがたくさん入っています。天ぷらのさつまいもは、あわら市特産の「とみつきんとき」です。
11	ごはん にくだんご チンゲンサイのあえもの とりにくとこんぶのピリからに	とりにく ぶたにく ぎゅうにく みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし にんにく しょうが たまねぎ だいこん ごぼう たけのこ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	613 24 16.3 90.5 2.1	こんさいとは、土の下にある部分を食べる野菜のことです。にんじん、大根、ごぼう、たけのこ、たまねぎがそうです。食物せんいがたくさん入っているため、おなかの中のおそうじをして、いろいろな病気を予防する効果もあります。
12	コッペパン しろみざかなのフライ ポテトサラダ コンソメスープ	しろみざかな ハム とりにく	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり コーン きやべつ だいこん しめじ	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら ハネエッグマヨネーズ	715 27 26.3 67.5 3.3	みなさん、パンはどうやって食べていますか？かぶりついていますか？少しずつちぎって食べていますか？パンの種類にもよりますが、給食のコッペパンは、ひとくちで入るサイズにちぎりながら食べましょう。
13	ごもくちらし ささみコーンフレークフライ おひたし ひきにくとこんぶのみそしる	ごうやどうふ うすあげ とりにく ぶたにく かつおぶし みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな あおねぎ	ほしいたけ ごぼう かんぴょう たけのこ きやべつ もやし たまねぎ だいこん	ごはん さとう コーンフレーク	なたねあぶら	634 26 18.8 88 2.4	コーンフレークは、朝食で食べている人もいるかもしれませんが、コーンフレークは何かからできているのでしょ。答えは、名前の通りコーン、つまり「とうもろこし」です。カリカリ食感を今日はフライの衣で楽しみましょう。
14	ごはん だしまきたまご もやしのゆかりあえ やさいのうまに	たまご あつあげ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ こんにやく えだまめ ごぼう ほしいたけ	ごはん じゃがいも さとう	なたねあぶら	585 21.1 17.3 85.2 1.4	みなさんの家の玉子焼きはどんな味つけですか。塩ですか？さとうですか？それともだし入り？または、何も入れないところもあると思います。玉子焼きひとつ、おにぎりひとつをとってもその家の家庭の味というのがありますね。
15	ソフトめんちゃんぽんふう だいこんサラダ ゼリーいりフルーツポンチ	ぶたにく えび いか ちくわ	牛乳	にんじん みずな	はくさい たまねぎ もやし ほしいたけ だいこん バインかんづめ ももかんづめ みかんかんづめ	ソフトめん かたくりこ さとう ゼリー サイダー	ごま ねりごま ごまあぶら	624 26.7 13.3 128.4 1.7	長崎ちゃんぽんで知られているちゃんぽんとは、太いめんとうと肉や魚介、野菜などの具材が多いのが特徴のめん料理です。名前は、中国語で「さまざまなものを混ぜる」ことを「ちゃんぽん」ということからきています。
18	ウインナーピラフ あきのスイートシチュー バインサラダ	ポークウインナー とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ しめじ コーン きやべつ きゅうり バインかんづめ	ごはん さつまいも こめこ	なたねあぶら バター	651 20.9 20.9 92.5 2.7	さつまいものおいしい季節です。おとなりのあわら市特産の「とみつきんとき」は、甘みが強いのが特徴ですが、じっくり火を通すことでさらに甘みが増します。みなさんはどんなおいしい食べ方を知っていますか？
19	【ふるさとこんだて】 ごはん さばのしおこじやき ぜんまいのもの けんちんじる えちぜんがき	さば うすあげ とりにく とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ	ぜんまい こんにやく ごぼう だいこん かき	ごはん さとう	なたねあぶら ごまあぶら	644 25.1 25 75.9 1.4	煮物の茶色い野菜は、ぜんまいといえます。春に野山でとれる植物で、先の方がくると渦を巻いています。春にしかとれないので、水煮や乾燥させることで、一年中食べられるようにしています。郷土料理やピピンパとしても食べていますよ。くだものは、あわら市でとれた越前柿です。
20	マーボーどん だいずもやしのナムル ちゅうかスープ	ぶたにく ぎゅうにく みそ ハム とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく だいずもやし きやべつ ほしいたけ たけのこ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら なたねあぶら ごま	573 23.8 17.9 76.9 2.3	「大豆もやし」は、大豆を発芽させたものです。いつものもやしは、緑豆というあずき位の大きさの豆を発芽させたものです。大豆もやしは、しやしやし感と大豆のコリコリ感が一緒に楽しめます。
21	ごはん さごしのコロコロあげ ツナサラダ きりぼしだいこんのもの	さごし ツナ うすあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きやべつ コーン きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	683 27.9 22.8 87.6 1.5	今日の魚は、福井でとれたさごしです。体の大きさによって名前が変わる出世魚のひとつです。50cm以上になると、さわらとよばれます。全国で一番たくさんさわらとれるのが、ここ福井県です。給食でもよく登場していますね。
22	ごはん あげぎょうざ 2こ パンバンジーサラダ チンゲンサイととうふのスープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゅうり きやべつ もやし たまねぎ	ごはん ぎょうざのかわ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	589 21.3 20.3 77.6 1.7	一年のうちで一番たくさんとれて、味もよく栄養もある時期のことを「旬」といいます。では、チンゲンサイの旬はいつでしょう。一年中出回っているようですが、春と晩秋が旬です。ちょうど今ですね。
25	ごはん いわしのたつたあげ こまつなごまあえ とうふとわかめのみそしる	いわし とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	600 24.4 19.9 78.2 1.8	今日の魚は、いわしです。いわしやさば、さんまなどの魚には、血液をさらさらにして生活習慣病を防ぐ成分がたくさん入っています。魚もいろいろな種類を食べるとよいです。また、肉と魚も同じくらいの割合で食べましょう。
26	チャーハン はるさめサラダ トックスープ	ぶたにく たまご ハム とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ コーン もやし きゅうり だいこん えのき ほしいたけ	ごはん はるさめ さとう トック	ごまあぶら ごま	594 22.6 17.6 83.9 2.5	つるつるの食感の春雨は、何かからできているのでしょうか。売られているもの多くは、じゃがいもやさつまいもでんぷんから作られます。給食の春雨は、緑豆（りょくとう）という豆からつくられたもので、春雨のほかにもちもちもなります。
27	ごはん きのこミンチカツ ひじきサラダ やさいとベーコンのスープ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく ベーコン	牛乳 ひじき	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのき ほしいたけ きやべつ だいこん たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ こめこ じゃがいも	なたねあぶら ハネエッグマヨネーズ	644 21.1 23.6 84.3 2	今日のミンチカツには、3種類のきのこを入れました。しめじ、えのき、しいたけです。今は栽培することができているので、1年中食べることができですが、自然に山に生えるのは、ちょうど10月ごろからです。
28	ハッシュドポーク コールスローサラダ ラ・フランスゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん とまと	しょうが にんにく グリーンピース たまねぎ まいたけ きやべつ きゅうり コーン	ごはん ハヤシルウ ゼリー	なたねあぶら	625 19.6 18 95.3 2.7	ラ・フランスとは、西洋なしのことです。あわら市や坂井市でたくさん作られているなしとは違い、色もふそろいで形もゴツゴツしています。でも果肉はとろけるようにやわらかく、香りがとても良いのが特徴です。
29	ごはん とりのてんぷら だいずのいそに みだくさんじる	とりにく ぎゅうにく だいず みそ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが たけのこ こんにやく えだまめ たまねぎ だいこん	ごはん かたくりこ こめこ さとう	なたねあぶら	646 28.7 18.9 87.2 2.3	大豆が「畑の肉」といわれるのを知っていますか。その理由は、大豆は野菜と同じく畑でとれる植物だけど、肉と同じく体を作る栄養素をたくさんふくむからです。そのため、働きで分けると、肉と同じ赤色のグループに入ります。

※献立は、物資の都合により変更することがあります。ご了承ください。