



日 曜日	こんだて ★牛乳は必ず一本つきます	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 「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！
		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				
		肉・魚・卵 大豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜	そのほかの野菜 くだもの・きのこなど	穀類・いも類 さとうなど	油類 種実類など		
1月	[アイアンこんだて] あきのぶたどん さつまいもかきのサラダ だいこんのみそしる	ぶたにく ハム あつあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん あおねぎ	たまねぎ まいたけ こんにやく ねぎ かき きゅうり だいこん はくさい	ごはん さとう さつまいも	卵エッグマヨネーズ	616 22 17.6 90.1 2.5	サラダには、秋ならではの食べ物「越前柿」を入れました。おとなりのあわら市でたくさん作られています。1本の木に200~300個の実をつけるそうです。収穫時期がとて短いので、おいしく出回っているうちに味わいましょう。
2月	ごはん シイラのチリソース のりずあえ とうふとはくさいのスープ	シイラ ツナ とりにく とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく もやし はくさい	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	608 28.6 19 77.6 2.1	今月もたくさん種類の地場産物や特産品を取り入れます。このひとくちメモでも紹介していきますが、みなさんは、福井の特産物をいくつか言えますか。味わいながら、福井県でとれる農林水産物をしっかり体で覚えていきましょう。
4月	ごはん さばのカレー煮 きやべつのごまずあえ のっぺいじる	さば とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きやべつ きゅうり だいこん ほしいたけ ねぎ こんにやく	ごはん さとう さといも かたくりこ	ごま	624 23.4 21.2 81 2	魚は苦手という人もいますが、においは、しょうがやみそ味にしたり、今日のようなカレー風味でもやわらげることができます。よく見て、よくかんで食べて、ほねがあったらちゃんと出せるようにしましょう。
5月	ごはん こうやどうふのたまごとじ れんこんとツナのサラダ かんじゆくうめゼリー	とりにく こうやどうふ たまご ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ ほしいたけ きやべつ れんこん きゅうり	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	卵エッグマヨネーズ ごま	644 23.2 18.8 93.8 1.7	れんこんは、水をはった田んぼで作られ、泥の中から引き抜いて収穫する野菜です。葉がとても大きく、ピンクの花を咲かせるハスを知っていますか。そのハスの地下茎という部分がれんこんです。しゃきしゃきとした歯ごたえがよいですね。
8月	[歯ッピーこんだて] ごはん あげとやさいのキムチいため さといもとうちまめのサラダ	あつあげ ぶたにく だいず ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きやべつ たけのこ はくさいキムチ コーン きゅうり みかん	ごはん さとう さといも	ごまあぶら 卵エッグマヨネーズ	623 22.9 21.1 83.7 1.4	歯ッピー食材は、あつあげ、大豆、チンゲンサイです。さといものぬめりには、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境をよくすることは、免疫力を高めることになり、かぜやインフルエンザなどの予防に働きます。
9月	コッペパン メギスフライ ふくのめぐみタルタルソースかけ おおむぎいりミネストローネ	メギス たまご とりにく	牛乳	にんじん パセリ トマト	らっきょう ずいき きゅうり だいこん にんにく	パン マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも おおむぎ	卵エッグマヨネーズ オリーブオイル	684 26.2 22.9 67.9 2.9	今日のタルタルソースには、福井ならではの食材が2つ入っています。何かわかりますか。正解は、特産品の「らっきょう」と「すこ」です。すこは、やつがしらというさといものくき（あかずいき）で作る郷土料理です。
10月	まぜこみいなり あまえびとだいずのあげに やさいのみそしる	うすあげ あまえび だいず みそ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	れんこん だいこん きやべつ まいたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま なたねあぶら	641 24.6 21.5 84.6 2.2	えびは福井県で水揚げされたものです。殻ごと食べられるので体をつくるたんぱく質はもちろろん、カルシウムもたくさんとることができます。大豆も同じです。筋肉や血液、骨や歯を作り、しょうぶにする栄養素をしっかりととりましょう。
11月	ごはん なっとう はるさめサラダ ぶたにくとだいこんのみそに	なっとう ハム ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	きやべつ きゅうり コーン しょうが だいこん たけのこ こんにやく えだまめ	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま なたねあぶら	612 25.6 17.6 85.5 2.1	福井県でとれた大豆で作ったなっとうです。お店で見かけるものより粒が大きいんですね。それは、福井では小粒の大豆は作っていないからです。福井では、エンレイ、あやこがね、さとのほほえみという品種が多く作られています。
12月	ごはん ソースチキンカツ きんぴらごぼう ごもくスープ	とりにく さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ	ごぼう こんにやく たまねぎ きやべつ	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	604 88.5 15.3 88.5 2.4	福井でカツ丼といえばソース味が有名ですが、みなさんのおうちではどうですか。大野市で生まれたしょうゆ味の他、たまごとしもありません。地域によってたくさんとれる食べ物も違えば、味つけも違い、特徴があっておもしろいですね。
15月	ごはん さつまいものちくぜんに うめドレッシングサラダ おこめのムース	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく れんこん たけのこ ほしいたけ ごぼう きやべつ きゅうり うめ	ごはん さつまいも さとう おこめのムース	なたねあぶら	638 21.3 17.7 97.6 2	福井県には、梅の産地があります。それはどこでしょう。正解は、嶺南の若狭町です。若狭町で作られている梅は、たっぷり厚みのある実が特徴で、梅干しはもちろろん、それ以外にも梅酒や梅ジャム、梅ゼリーなども作られています。
16月	ごはん さわらのいそべてんぶら おからかあえ マーボーだいこん	さわら かつおぶし とりにく ぶたにく みそ	牛乳 あおりのり	こまつな にんじん あおねぎ	もやし にんにく しょうが だいこん たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	657 25.3 24.6 80.4 2	魚は、福井でとれたさわらです。全国で一番さわらのがとれるのは、ここ福井県です。給食でもよく登場しますね。また、みそは、坂井市産の大豆を原料に、坂井市で作られているものです。1年に1回、大きなたるにしこんで作られるそうです。
17月	チキンカレーピラフ こかぶのスープ フルーツヨーグルトあえ	とりにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぶのは	たまねぎ えだまめ にんにく きやべつ かぶ ひらたけ コーン ももかんづめ パインかん みかんかんづめ	ごはん じゃがいも	オリーブオイル	586 20.8 15.2 89.7 2.2	こかぶがおいしい季節です。三国町でたくさん作られています。やわらかい砂地で育つので、はだか傷つきにくく、白くピカピカに光っています。葉っぱには、骨や歯を作るカルシウムが豊富なので、捨てずに一緒に調理するのがおすすめです。
18月	ごはん ちゃんこなべふうに はりはりづけ キャラメルポテト	ぶたにく やきどうふ うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい ねぎ ごぼう もやし しょうが きゅうり きりぼしだいこん	ごはん さとう さつまいも	なたねあぶら バター	628 20.5 18.2 93.5 1.3	これからの寒い季節、かぜの予防を心がけてください。進んでとりたいた栄養素のひとつに、ビタミンCがあります。ビタミンCは、免疫力を高めてくれます。今日の給食のほとんどの野菜とさつまいもにたくさん入っていますよ。
19月	[ふるさとこんだて] しらくきごぼうごはん きやべつミンチカツ さといものころに ぶたじる	とりにく うすあげ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	しらくきごぼう きやべつ たまねぎ だいこん こんにやく はくさい	ごはん こむぎこ パンこ さといも さとう	なたねあぶら	644 23.1 19.6 89.8 3.3	今日の食材の中で、坂井市に伝わる伝統野菜はどれでしょう。正解は、混ぜごはんに入っている「越前しらくきごぼう」です。ぶつごぼうは根の部分を食べますが、しらくきごぼうは、名前の通り茎や葉をおもに食べます。さといものころ煮と合わせて、ふるさとを味わいましょう。
22月	ソフトめんきのこのミートソースかけ うららのドレッシングサラダ りんご	ぶたにく とりにく ハム	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ まいたけ ひらたけ コーン きゅうり きやべつ りんご うめ らっきょう	ソフトめん ハヤシルウ かたくりこ	なたねあぶら	647 25.6 19.4 123 2.9	「うららのドレッシング」は、福井農林高校の生徒さんが、自分たちで育てた梅とらっきょうを使って開発したドレッシングです。梅とらっきょうと福井弁で「私」という意味の「うらら」からこの名前になったそうです。
24月	[わしよくのひこんだて] むしだいずごはん はたはたのからあげ ごまあえ とうふとわかめのみそしる	だいず うすあげ はたはた とうふ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	きやべつ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	なたねあぶら	582 24.4 19.5 74.6 3.2	今日は「いいにほんしよく」のごろ合わせで、「和食の日」です。今日も地場産食材をたっぷり使い、和食の基本である「だし」を味わえる献立にしました。給食の和風の汁物は、2種類の材料を煮出したあわせだしを基本に作っています。よく味わって、材料をあててみてください。
25月	ごはん わかさぎゅういりコロッケ じゃこサラダ うちまめいりコーンポタージュ	ぎゅういり ベーコン だいず	牛乳 しらすぼし	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり きやべつ コーン	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こめこ	なたねあぶら ごまあぶら ごま なまクリーム	672 21 23.3 92.4 1.9	福井県のブランド牛の名前は何かですか。そう「若狭牛」ですね。ポタージュに入っている「打ち豆」も福井の味で、打ち豆を使った郷土料理はとて多いです。県内のシェフのおかげで、洋風料理でもおいしく食べられることが分りました。
26月	カレーライス ひじきサラダ あじつけごきかな	ぶたにく とりにく	牛乳 ひじき にぼし	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しょうが にんにく りんご きやべつ	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールー	なたねあぶら 卵エッグマヨネーズ	679 26.7 18.9 98.4 3.3	今日のごはんは、真っ白ではなく、何か混ぜられていますね。これは、六条大麦です。福井県が生産量全国第2位の穀物です。県内の田んぼでは、お米、大豆、そば、六条大麦と季節によっていろいろな景色が見られます。
29月	ごはん さといものにくみそからめ ゆかりあえ かきたまじる ヨーグルト	ぶたにく みそ たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら こまつな あおねぎ	たまねぎ しょうが しょうが にんにく きゅうり もやし しそ はくさい	ごはん さといも かたくりこ さとう	なたねあぶら	608 22.4 15.9 82.5 1.7	大野市や勝山市でたくさん作られているさといもは、身がしまっていて、煮くずれしにくく、味が良いのが特徴です。煮物のほか、コロッケや炊き込みご飯などでもおいですが、今日はからあげにしていたいただきます。お味はいかがですか。
30月	きなこあげパン ほうれんそうオムレツ やさいのスープに	きなこ たまご とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん プロッコリー	きやべつ ひらたけ だいこん	パン さとう じゃがいも	なたねあぶら	724 27.3 25.5 73.1 3.2	煮物に入っているきのこの名前は何かですか？このグレーのほうしをもつきのこは「ひらたけ」といい、大野市などで一年中栽培されています。福井県ではこのほか、えのき、まいたけ、なめこ、しいたけといろいろなきのこを栽培しています。

※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。