



12月 こんだてよていひょう



長 畝 小 学 校

日	曜日	こ ん だ て	お も な ん ざ い り ょ う						エネルギー	ひとくちメモ
			あか	みどり	き		kcal			
			おもに体をつくる もとになる食品	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 もとになる食品	たんぱく質g				
★牛乳は必ず一本つきます			にく さかなたまご 肉・魚・卵 大豆・豆製品	ぎゅうにゅうちゅうせいひん 牛乳・乳製品 こぎかな かいそう 小魚・海藻	いろ やさい 色のこい野菜	そのほかの野菜 くだもの・きのこなど	こくろい るい 穀類・いも類 さとうなど	あぶらい 油 類 しゅじつるい 種類類など	炭水化物g	塩分g
1	水	【アイアンこんだて】 ごはん さばのしょうがに はくさいのゆかりあえ こうやどうふのもの	さば とりにく こうやどうふ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが はくさい もやし しそ ほししいたけ たけのこ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも		665 27.4 21.9 85.5 2.4	今日のアイアン食材は、「さば」と「高野豆腐」です。高野豆腐は、豆腐を凍らせたあと、乾燥させてつくります。スポンジ状の細かい穴ができることで、煮物にすると「だし」をたっぷり吸って、おいしく食べることができます。
2	木	チャーハン はるさめスープ だいがくいも	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	えだまめ しょうが にんにく たけのこ きやべつ たまねぎ ほししいたけ	ごはん さつまいも はるさめ さとう	ごまあぶら なたねあぶら ごま	635 19.9 18.2 95.9 1.9	今日の給食の中で、おもに体を動かすエネルギーとなる黄色の食べ物はいくつあるでしょう。正解は、ごはん、さつまいも、はるさめです。あと、目には見えませんが、さとうも、おもに体を動かすエネルギーとなる黄色の食べ物です。
3	金	ごはん ぶたにくとごぼうのかりんあげ こまつなのごまあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	しょうが ごぼう もやし たまねぎ しめじ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	632 24.7 19.3 86.9 2.1	こまつなに似た野菜もたくさんありますが、こまつながどんな野菜かわかりますか？給食では調理してしまつてわかりにくいので、買い物に出かけたときなどに、そのすがた形を観察してみてくださいね。今、坂井市内でもたくさん作られていますよ。
6	月	おやこどん こかぶのしおこんぶあえ やさいのみそしる	とりにく たまご あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん かぶのは	たまねぎ ねぎ かぶ きやべつ だいこん はくさい しめじ	ごはん かたくりこ さとう さといも		577 24.8 15.7 81.1 2.1	どんぶりものは、とくによくかむことを意識しましょう。こかぶは、今、三国町やあわら市でたくさん作られています。白い部分にはかぜを予防するビタミンCが、緑の葉の部分にはビタミンCのほか、骨を強くするカルシウムもたくさん入っています。
7	火	コッペパン パンプキンポタージュ コールスローサラダ カリカリにぼし	ベーコン	牛乳 にぼし	かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン きやべつ きゅうり	パン こめこ さとう	バター なたねあぶら ごま	600 23.2 19.7 62.6 3.1	おかしを食べるときも、自分の健康を考えて選ぶことができるとよいですね。骨を強くするために、カルシウムがとれる小魚類や乳製品を選んだり、歯の健康のために、かみごたえのあるスルメやおせんべいを選んだり。こんなことができるというですね。
8	水	【はッピーこんだて】 ごはん いわしのカリカリフライ ひじきのサラダ やさいのもの	いわし ハム とりにく	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	きやべつ コーン たまねぎ えだまめ こんにゃく ごぼう ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう	なたねあぶら	667 23.6 21.6 92.5 1.5	今日の歯ッピー食材は、「いわし」と「ひじき」です。ひじきには、成長期に特にたくさん必要なカルシウムのほか鉄も多く含まれています。日本には、縄文時代からあった食材で、徳川家の時代には、今のように、あえ物や煮物で食べていたそうです。
9	木	きんぴらごはん あげしゅうまい 2こ もやしときゅうりのあえもの しらたまいりみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しらたき もやし きゅうり はくさい だいこん しめじ	ごはん さとう しゅうまいのかわ しらたまもち	なたねあぶら ごまあぶら	632 20.5 20.4 80.9 2.4	しゅうまいときょうざでは、具をつつむ皮の形が違います。きょうざの皮は丸です。では、しゅうまいの皮はどんな形でしょう？正解は、四角です。同じく四角い皮で具をつつむ料理に、春巻きがありますよ。
10	金	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ ふゆやさいのスープ	ぶたにく ハム とりにく	牛乳	にんじん かぶのは	たまねぎ きゅうり きやべつ だいこん はくさい かぶ	ごはん さとう こめこ マカロニ じゃがいも	なたねあぶら	569 24.3 15.1 80.8 2.4	旬の冬野菜は、だいこん、はくさい、こかぶ、にんじんです。旬の野菜は、おいしいうえに、ほかの時期に比べて栄養もたくさん入っています。今日は、こかぶの葉っぱも一緒に入れて、カルシウムもさらにアップしていますよ。
13	月	ごはん タッカルビ ワンタンスープ りんごゼリー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ きやべつ はくさいキムチ もやし ほししいたけ たけのこ コーン	ごはん さとう ワンタンのかわ ゼリー	なたねあぶら	580 27.5 12.4 86.5 1.4	タッカルビとは、鶏肉と野菜を甘辛いみそ「コチュジャン」でいためた韓国料理のひとつです。「タッ」は鶏肉、「カルビ」は骨付きあばら肉のことを意味します。最近ではいろいろな調味料が手に入り、日本にいながら世界各国の味が楽しめますね。
14	火	ごはん ハンバーグ(ケチャップソース) きりぼしだいこんのサラダ ようふうのもの	とりにく ぶたにく ウインナー	牛乳	こまつな にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ きやべつ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	624 24.4 16.7 92.1 2.4	じゃがいもにもたくさんの種類があり、給食でいつも食べているものは「だんしゃく」といいます。お店で売られているほとんどもがこれです。ホクホクした食感で、煮物や粉ふきいも、クロック、ポテトサラダにオススメの種類です。
15	水	ごはん さんまのおかかに きやべつのうめあえ ぶたにくとやさいのみぞれに	さんま かつおぶし ぶたにく とうふ うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	きやべつ だいこん はくさい もやし しめじ ねぎ	ごはん さとう		628 27.5 22.2 77.6 1.8	ほねまでやわらかく煮たさんまは、まるごと食べましょう。まるごと食べると、成長期に特にたくさん必要な、たんぱく質や鉄分、カルシウムをしっかりとることができます。また、魚の皮と身の間には、健康により栄養成分もつまっていますよ。
16	木	【ふるさとこんだて】 さといもごはん かますフライ ごんざ とうふとわかめのみそしる	とりにく かます うちまめ うすあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	だいこん えのき たまねぎ	ごはん さといも こむぎこ パンこ	なたねあぶら	629 26 19.2 84.3 2.5	今日はふるさと献立です。「さといもごはん」と「ごんざ」は郷土料理です。かますは、福井でとれたものです。ごんざは、ここ坂井地区に古くから伝わる打ち豆と大根の煮物のことです。ごんざぶろうという人が作ったことから、この名前がついたともいわれています。打ち豆が香ばしいですね。
17	金	ごはん はるまき だいこんのごまサラダ ごもくスープ	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ もやし きやべつ	ごはん はるまきのかわ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	628 19.8 22.5 84.2 1.9	「なま春巻き」という料理名を聞いたことはありますか？半透明の皮で野菜などを巻いて作るベトナム料理です。春巻きの皮は小麦粉で作られています。生春巻きの皮は「ライスペーパー」といい、お米の粉で作られています。
20	月	ごはん ちくわのいそべあげ 2こ きやべつのいたためもの みだくさんじる	ちくわ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	きやべつ もやし たまねぎ ごぼう	ごはん こめこ かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら	586 21.1 17.4 83.9 1.9	今日の給食の中で、おもに体をつくる赤色のグループの食べ物はいくつあるでしょう。正解は、ちくわ、青のり、ぶたにく、あつあげ、みそ、そして牛乳の6つです。肉、魚、たまご、大豆・大豆製品、海そう類がおもに体をつくる赤色のグループです。
21	火	カレーライス カラフルサラダ フルーツミックス	とりにく ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり コーン きやべつ みかんかんづめ パインかんづめ ももかんづめ	ごはん じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	687 21.7 18.4 106.1 3.1	クリスマスケーキといえば、フランスでは、木の切り株のような形をしたロールケーキが一般的で、名前をプッシュ・ド・ノエルといいます。ドイツでは、シュトレーレンというドライフルーツがたくさん入ったパンのようなお菓子が一般的です。
22	水	【とうじこんだて】 ごはん あじフライ おかかあえ かぼちゃのそぼろに	あじ かつおぶし ぶたにく とりにく	牛乳	こまつな かぼちゃ	きやべつ もやし しょうが たまねぎ グリーンピース	ごはん こむぎこ かたくりこ パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	660 25.6 17.2 97.5 1.6	今日は冬至です。冬至の朝には、かぼちゃとあずきを煮た「冬至なんきん」を食べる風習があります。朝、食べてきた人もいいるかもかもしれませんね。冬至なんきんのほか、「ん」のつく食べものを食べると運がよくなるともいわれています。
23	木	チキンライス ビーンズサラダ やさいスープ クリスマスデザート	とりにく だいず ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン きやべつ しめじ	ごはん じゃがいも デザート	なたねあぶら	645 23.5 20.9 89.4 3.5	いよいよ、冬休みに入りますね。寒い冬も元気に過ごすためには、いつも通りの規則正しい生活と食事が大切です。朝ごはんは必ず食べる、野菜は毎食食べるなど、食事においてひとつ、めあてをもって過ごしましょう。

※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。