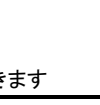
令和３年

4月　こんだてよていひょう

長　畝　小　学　校

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 あか おもに体をつくる もとになる食品 肉・魚・卵 大豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	みどり おもに体のちょうしを ととのえる食品 色のこい野菜	そのほかの野菜 くだもの・きのこなど	き おもにエネルギーの もとになる食品 穀類・いも類 さとうなど	油類 種実類など	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
9 金	【おめでとう献立】 ハヤシライス ビーンズサラダ いちごのゼリー	ぎゅうにく だいず ハム	牛乳	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　きゅうり コーン　きゃべつ	ごはん ハヤシルウ さとう ゼリー	なたねあぶら	655 21.5 20 95.6 3.4	入学、進級おめでとうございます。お祝いにいちごのゼリーをつけました。みなさんが毎日元気に活動できるように、そしてすくすく大きくなるように、今年も心を込めてつくります。みなさんも残さずしっかり食べてくださいね。
12 月	ごはん にくだんご　3年生以上2こ のりずあえ やさいのうまに	とりにく ぶたにく ツナ あつあげ　みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん いんげん	もやし　たまねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも		627 23.3 17.6 92.8 2.4	食事の前の「いただきます」、食事の後の「ごちそうさまでした」のあいさつはできていますか？食べ物の命をいただいていること、多くの人たちのおかげで給食が食べられることへの感謝の気持ちを込めながら、しっかり言いましょう。
13 火	【おはなみ献立】 ごもくちらしずし きゃべつのうめマヨあえ すましじる　さんしょくだんご	うすあげ こうやどうふ とりにく とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ かんぴょう　たけのこ きゃべつ　きゅうり うめぼし　えのき	ごはん さとう だんご	ノンエッグマヨネーズ	619 19.7 18.1 92.5 1.9	「だんご」と「もち」のちがいは何でしょう？どちらもお米からできるのですが、その種類が違います。「だんご」は、ごはんとして食べる「うるち米」から作ります。そして「もち」は、むしてつくと伸びるおもちになる「もち米」から作りますよ。
14 水	ごはん ぶたにくのしょうがやき こふきいも みだくさんみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ きゃべつ だいこん	ごはん かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら	604 24.8 15.588. 2 2.3	しょうがはわき役のような食材ですが、実はたくさんのパワーをもっています。その香りやからみの成分で、肉や魚のくさみを消して料理をよりおいしくするだけでなく、体のつかれをとったり、血行をよくするパワーもありますよ。
15 木	ごはん あげぎょうざ　2こ もやしときゅうりのあえもの きゃべつのオイスターソースいため	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ　もやし きゅうり　しょうが にんにく　きゃべつ たけのこ	ごはん ぎょうざのかわ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	599 22 18.3 84.1 1.8	いためものに入っている緑の野菜は、「にら」です。にらは、ひとつの株から少なくとも３回は収穫できる、生命力あふれる野菜です。にらには、つかれた体やかぜで体力がおちた体を、早く元気にしてくれる栄養成分がつまっていますよ。
16 金	【ふるさとこんだて】 ごはん さわらのカレーふうみフライ はりはりづけ ごんぼじる　　うめゼリー	さわら あつあげ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	きゅうり きりぼしだいこん ごぼう こんにゃく	ごはん こむぎこ パンこ さとう ゼリー	なたねあぶら ごま	628 22.1 18.5 90.2 1.7	「ふるさと献立の日」は、坂井市や福井県に古くから伝わる郷土料理や地元でとれる食材をたくさん取り入れます。毎日のお米のほかに、今日のさわら、こまつな、あおねぎ、福井うめが福井でとれた食材です。「ごんぼじる」は郷土料理です。ごぼうたっぷりのしょうゆ味のお汁で、ごはんにかけて食べたりもします。
19 月	【ふくどんけんこんだて】 とりにくのてりやきどん はるさめのあえもの あぶらあげのみそしる	とりにく ハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　ねぎ しょうが　きゃべつ きゅうり　コーン えのき	ごはん さとう　かたくりこ はるさめ さつまいも	なたねあぶら ごまあぶら	635 29 16.7 89.9 3.1	福井の「丼」という漢字の中に点を打って福井県です。丼で福井を元気に、また県外にもアピールしようというプロジェクトが福井で行われています。毎月いろんなどんぶりを取り入れていきます。お楽しみに！
20 火	コッペパン ポークフランク こまつなとコーンのソテー はるやさいのポトフ	ぶたにく とりにく	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし コーン きゃべつ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	バター	937 26.7 22.9 61 3.3	手洗いはしっかりできていますか？水でさっと洗うだけでは、手のしわにひそんでいたバイキンが表に出てくるだけなので、手で食べる時に一緒に口の中へ入っていってしまいます。食事の前には、せっけんでしっかりとこすり洗いをしましょう。
21 水	ごはん チキンカツ シャキシャキポテトサラダ ごもくスープ	とりにく ハム ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン　たまねぎ きゃべつ ほししいたけ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	615 24.5 18.5 84.2 1.7	「チキン」は「とり肉」のことですね。今日は福井で育ったにわとりのお肉を使いました。県内のスーパーでも福井県産のとり肉はほとんど売られていません。それくらい育てている数はとても少ないです。
22 木	【アイアンこんだて】 ごはん　あじフライ ほうれんそうのおひたし ちくぜんに	あじ かつおぶし とりにく あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし　しょうが きりぼしだいこん ごぼう　こんにゃく ほししいたけ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら	646 28.3 19.1 87.5 1.9	アイアンとは「鉄」のことです。鉄は、血液を作るのにかかせない栄養素です。体の成長に合わせて血液の量も増えるので、みなさんには特にたくさん必要な栄養素です。今日のアイアン食材は「あじ」「あつあげ」「ほうれんそう」です。
23 金	むしだいずごはん マカロニサラダ ぶたじる あじつけこざかな	だいず うすあげ ハム　みそ ぶたにく	牛乳 にぼし	にんじん	コーン　きゅうり きゃべつ　だいこん こんにゃく　ごぼう たまねぎ　ねぎ	ごはん マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	605 23.6 19.4 81 2.2	給食ではよく登場する大豆。大豆には、成長期に特にたくさん必要になる栄養素が多くふくまれています。また、生活習慣病を防ぐ効果のある成分も多くふくまれています。今日はゆでずに蒸すことで、大豆のうまみもぎゅっと閉じ込めました。
24 土	カレーライス カラフルサラダ オレンジゼリー	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ　しょうが グリンピース　にんにく りんご　きゅうり コーン　きゃべつ	ごはん じゃがいも カレールウ ゼリー	なたねあぶら	670 21.6 19.1 100.6 3.2	みなさんは、口に食べ物を入れてから、何回ぐらいかんで飲み込んでいますか？消化をよくするため、歯の健康のためにも、よくかむことはとても大切です。また、生活習慣病の予防にもつながります。普段から、よくかむ！ことを意識して食事をしましょう。
26 月	【はッピーこんだて】 ごはん　なのはなコロッケ ごぼうサラダ あげとやさいのみそいため	ぶたにく ハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん	コーン　ごぼう きゅうり　たまねぎ きゃべつ　もやし たけのこ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	689 24.6 24.5 90.2 1.9	歯ッピー献立には、「カルシウム」を多くふくむ食品やかみごたえのある食品を多く取り入れていきます。カルシウムは骨や歯を作り強くするためにかかせない栄養素です。コロッケに入っているのは、春の野菜「菜の花」です。今しか食べられない旬の味ですよ。
27 火	ごはん さばのみそに おかかあえ けんちんじる	さば みそ かつおぶし とりにく　とうふ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	しょうが　たまねぎ もやし ごぼう だいこん	ごはん さとう	ごまあぶら	620 24.6 21.7 76.5 2.6	けんちん汁とは、根菜などを油でいためてからだし汁で煮たしょうゆ味の汁物です。今日もていねいにだしを取りましたよ。何で取ったかわかりますか？よ～くあじわって当ててみましょう。
28 水	ウインナーピラフ コンソメスープ フルーツポンチ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　えだまめ きゃべつ　しめじ パインかんづめ　ももかんづめ みかんかんづめ	ごはん じゃがいも ゼリー サイダー	なたねあぶら	647 18.4 18.6 99.1 2.8	食器は正しく置かれていますか？右手ではしを持つ人は、ピラフは左側に置きます。そして、スープは右側に置きます。フルーツ白玉はその奥に置きましょう。左手でおはしを持つ人は、その反対になります。「ごはんは左」を覚えましょう。



給食は、みなさんがすくすく成長し、元気に学習したり、運動したりするための栄養がバランスよく入っています。にがてなものが出てもひと口からがんばってみましょう。

～どんな給食が出てくるのかな？～

地元でとれる食べ物をたくさん使っています。

こんぶやかつおぶしで、ていねいにだしをとっています。

福井県内や地域に古くから伝わる郷土料理や食品が登場します。

今年度も衛生と安全に十分注意し、おいしい給食作りにがんばります。ご家庭でも給食のことを話題にしてくれるとうれしいです。