令和３年

6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
1 火	ごはん とりにくのさっぱりに ビーフンいりやさいいため ちゅうかふうスープ	とりにく ベーコン ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし　きゃべつ ほししいたけ	ごはん さとう ビーフン	ごまあぶら	640 27.2 23 77.1 1.9	ビーフンは、何から作られているでしょう。答えはお米です。めんにもたくさんの種類がありますが、そうめんやラーメンは小麦粉から、はるさめはいもなどのでんぷんから作られます。
2 水	ごはん　　カレーポテトコロッケ もやしのゆかりあえ きゃべつのオイスターソースいため あじさいゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ　コーン きゃべつ　もやし きゅうり　しょうが にんにく　たけのこ	ごはん じゃがいも こむぎこ　パンこ かたくりこ　ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	619 20.9 17.2 94.4 1.8	今月は「食育月間」です。今月も、地元の食材を多く取り入れ、みなさんにお知らせしていきます。自分たちの住んでいる地域では、どんなものがとれるのか、何が有名なのかを覚えましょう。
3 木	ごはん とりにくのレモンソース ひじきサラダ みだくさんじる	とりにく ちくわ うすあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん みずな こまつな	レモン もやし きゃべつ 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 ごまあぶら	669 27.1 23.1 85.2 2.4	今日のからあげは、さっぱりレモン味にしました。塩こしょう、しょうゆ、ピリ辛・・・いろいろありますが、みなさんのおうちは何味ですか？みなさんのおうちの味も、また教えてくださいね。
4 金	キャロットライスのクリームソースかけ やさいスープ フルーツミックス	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　きゃべつ しめじ　ももかんづめ パインかんづめ みかんかんづめ	ごはん おおむぎ こめこ	なたねあぶら バター	631 18.3 19 95.5 3	今日から一週間は「歯と口の健康週間」。食事をおいしく楽しく食べるために、歯はとても大事です。普段からよくかむことや、かみごたえのあるものも進んで食べるなど、歯を健康に保ちましょう。
7 月	**【ふくどんけんこんだて】** いわしのかばやきどん スパゲティサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	いわし ハム とうふ　みそ うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが　きゅうり きゃべつ みかんかんづめ 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	670 25.1 22.7 86.8 2.2	おうちでの食事は、お肉とお魚、どちらが多いですか？魚には、生活習慣病を防ぐ効果のある成分が多く含まれています。また、今日のいわしには頭の働きをよくする成分も多く含まれていますよ。
8 火	**【はッピーこんだて】** ごはん　ちくぜんに こまつなとハムのサラダ てづくりふりかけ　　おこめのムース	とりにく あつあげ ハム かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん いんげん こまつな	しょうが　こんにゃく ごぼう ほししいたけ きゃべつ　コーン	ごはん じゃがいも さとう ムース	なたねあぶら	660 26 20.2 92.5 1.6	歯ッピー食材は、カルシウムたっぷりの「ちりめんじゃこ」「こまつな」「あつあげ」です。小松菜と似た野菜にほうれん草がありますが、小松菜の方がカルシウムも鉄分も多くふくまれていますよ。
9 水	ごはん ソースチキンカツ うのはないりに はるさめスープ	とりにく おから ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん にら	ごぼう ほししいたけ ねぎ　たまねぎ きゃべつ	ごはん こむぎこ　パンこ さとう はるさめ	なたねあぶら	620 23.5 16.1 90.8 2.3	チキンとはとり肉のことですが、今日は福井で育ったにわとりのお肉を使いました。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、まだ育てている数はとても少ないです。
10 木	キムチチャーハン だいずとえびのあげに ワンタンスープ	ぶたにく だいず ぶたにく あまえび	牛乳	にんじん あおねぎ	はくさいキムチ きゃべつ もやし ほししいたけ	ごはん　おおむぎ かたくりこ　さとう ワンタンのかわ じゃがいも	ごまあぶら なたねあぶら ごま	617 24.7 19.4 83.1 2.2	えびは、三国町でとれた「あまえび」です。おさしみで食べることが多いと思いますが、今日のようにからごと油で揚げることで、パリパリ食感も味わえますね。また、カルシウムもたっぷりとれますよ。
11 金	**【アイアンこんだて】** ごはん　ふくいサーモンフライ おかかあえ こうやどうふのにもの	サーモン かつおぶし とりにく こうやどうふ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし　たまねぎ きりぼしだいこん たけのこ　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 さとう	なたねあぶら	708 30 21.8 95.5 1.6	福井ブランドの「ふくいサーモン」。まだまだ買うには値段が高いのですが、みなさんに食事を楽しんでもらおうと、今回は国がだしてくださいました。今日も味わって、感謝して食べましょう。
14 月	カレーライス　らっきょう グリーンサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにく	牛乳	にんじん パセリ グリーンアスパラガス	たまねぎ　しょうが にんにく　りんご きゃべつ　きゅうり らっきょう	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ　ゼリー	なたねあぶら	661 19.9 17.2 104.6 2.8	らっきょうは、坂井市の特産品です。粒が小さく、実がしまって、シャキシャキと歯ごたえが良いのが特徴で、「花らっきょ」というブランド名で全国に出回っています。
15 火	きなこあげパン やさいのスープに きりぼしだいこんのナムル	きなこ とりにく	牛乳	にんじん パセリ	きりぼしだいこん もやし　きゅうり きゃべつ たまねぎ　ひらたけ	パン さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	920 24.5 20.1 67.6 2.9	きなこは、大豆をじっくりいって、すりつぶしてできます。今日のは、福井県でとれた大豆でつくったものです。大豆からは、いろいろな食品ができますね。みなさんは、いくつ知っていますか？
16 水	ごはん なっとう ごまずあえ おやこに	なっとう ハム とりにく たまご	牛乳	こまつな にんじん	もやし きゃべつ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも やきふ	ごま	627 26.7 16.2 91.9 1.5	今日のなっとうも、福井県でとれた大豆で作ったものです。普通のなっとうと比べると、粒が大きいですね。福井では小粒大豆は作っておらず、これは中粒になります。大豆のうま味がよくわかりますね。
17 木	ごはん オムレツ カラフルサラダ じゃがいものミートソースに	たまご ハム ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト	きゅうり　コーン きゃべつ　しょうが にんにく　たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも ハヤシルウ	なたねあぶら	695 23.1 24.1 94 2.4	おうちでも、新じゃががとれて味わっているところでしょうか？焼く、ゆでる、蒸す、いためる、煮ると、いろんな調理法でいろんな料理ができます。みなさんもぜひチャレンジしてみてくださいね。
18 金	**【ふるさとこんだて】** あぶらげごはん まだいのフライ　おひたし とりごぼうじる	あつあげ まだい とりにく かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	もやし 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	なたねあぶら ごま	618 27.2 19.2 81.2 2.2	あぶらげごはんは、福井の郷土料理です。あまくどく煮たあげと、だしのきいたしょうゆ味のごはんがとってもあいますね。まだいも福井ブランドのひとつです。嶺南地方の敦賀市で養殖されています。
21 月	ごはん わかさぎゅういりコロッケ ひじきのいりに きつねうどんじる	ぎゅうにく ツナ うすあげ なると	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	しらたき コーン たまねぎ ねぎ　まいたけ	ごはん こむぎこ　パンこ うどん さとう	なたねあぶら	686 22.5 22.3 95.9 1.8	福井ブランドの「若狭牛」の入ったコロッケです。県内でも、ここ坂井市で一番たくさん飼育されています。どんな食材も心を込めて育てられています。いつも感謝の気持ちをもって食べたいですね。
22 火	ごはん ぶたにくとごぼうのかりんあげ うめドレッシングサラダ たまごスープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが　ごぼう きゃべつ　きゅうり うめぼし　もやし コーン	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	668 27.5 22.1 85.6 1.9	今日の福井県の味は「うめぼし」と「たまご」です。うめは福井県の特産品で、嶺南の若狭町で作られています。梅干しのほか、給食ではこの梅を使ったゼリーもたまに出していますよ。
23 水	ソフトメンうちまめいりキーマソース ミディトマトサラダ あじつけこざかな	うちまめ ぎゅうにく ぶたにく とりにく	牛乳 にぼし	にんじん ピーマン トマト	にんにく　しょうが たまねぎ　レーズン きゃべつ きゅうり	ソフトメン カレールウ	オリーブオイル	671 29.3 21.8 116.1 2.7	フルーツのようにあまい「ミディトマト」。福井県では「こしのルビー」というブランド品種を、県内いろいろなところで作っています。１年に２回収穫でき、ちょうど今、１回目の旬の時期です。
24 木	ごはん あつあげのふくめに のりずあえ にくじゃが	あつあげ ツナ ぎゅうにく	牛乳 のり	こまつな にんじん いんげん	もやし たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも		644 25.6 18.9 89.9 2.1	厚揚げのふくめ煮も福井の郷土料理です。福井県はあぶらあげの消費量が全国第1位です。みなさんのおうちでも、そのまま焼いて食べたり、みそしるや煮物、まぜごはんなどによく使われていませんか？
25 金	**【いちぶつぜんたいしょくこんだて】** あおだいずごはん はたはたのからあげ　３年生以上２尾 まるごときんぴら　ぶたじる　マルセイユメロン	だいず はたはた ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく たまねぎ　きゃべつ ねぎ　メロン	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	なたねあぶら ごまあぶら	657 25.2 19 93.5 2.6	「一物全体食」とは、「食べ物の栄養は全体にあるのだから、丸ごと食べるのがよい」という、福井県出身の食育の祖 石塚左玄の教えのひとつです。今日は、皮ごとほねごとを意識しています。
28 月	ごはん しいらのチリソースあえ ようふうごまあえ きのこのみそしる	しいら ハム うすあげ とうふ　みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ　しょうが にんにく　もやし きゃべつ　えのき　なめこ ひらたけ　まいたけ	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	648 30.6 22.1 80.3 2.3	今日のみそ汁には４種類のきのこを使いました。どれも福井で栽培されています。このきのこの名前、すべて分かりますか。こんだて表で答え合わせをしてみましょう。
29 火	コッペパン てりやきチキン おおむぎいりミネストローネ すいかのフルーツポンチ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	きゃべつ　たまねぎ にんにく　しょうが すいか　みかんかんづめ パインかんづめ　ももかんづめ	パン おおむぎ じゃがいも ゼリー　サイダー	オリーブオイル	685 24 22 78.2 4.4	すいかは、坂井市とあわら市の坂井北部丘陵地で作られています。ハウスの中で育てる「ハウス栽培」と、太陽の下で育てる「露地栽培」があります。すいかは、水分補給としてもぴったりです。
30 水	ごはん ショーロンポー　３年生以上２こ きゅうりのちゅうかづけ　ミディトマト あげとやさいのキムチいため	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ きゅうり　もやし はくさいキムチ　トマト	ごはん はるさめ こむぎこ さとう	ごまあぶら	649 23.3 22.4 83.7 1.7	今日のミディトマトは、丸岡町でとれた「こしのルビー」です。新鮮なのでつやつや光っていますね。あまみが強い野菜なので、野菜としてのビタミンや水分もとれるおやつとしても最適ですよ。

※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。