



# 7・8月 こんだて よていひょう



長 畝 小 学 校

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			
曜日	★牛乳は必ず一本つきます	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	「アイアン献立の日」 に登場！	「ふるさと献立の 日」に登場！
1	ごはん さばのなんばんづけ こんにやくサラダ かぼちゃのみそしる	さば うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ こんにやく きゅうり もやし ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	661 22.3 25.9 81.2 2.2	明日は夏至から数えて11日目にあたる「半夏生」です。福井には「丸焼きさば」を食べる風習があります。昔、大野藩のお殿様が、農民の疲れをとり、体力をつけさせるためにさばを食べることをすすめたのが始まりといわれます。
2	ごはん マーボーなす パンサンスー れいとうパン	とり ぶた みそ ハム たまご	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす もやし きゅうり パイン	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	618 21.1 19.4 87.3 1.9	なすは、日本では奈良時代から食べられてきました。種類もたくさんあり、よく目にする長い卵形のほかに、実が20cm位と細長い「長なす」、丸い「丸なす」、ひと口サイズの「小なす」や、皮が黄緑や白いものもあります。
5	スタミナどん きゅうりのさっぱりづけ いなかじる レモンゼリー	ぶた あつあげ みそ かつおぶし	牛乳	にら にんじん みずな	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり はくさいキムチ こんにやく	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも ゼリー	ごまあぶら ごま	603 22.9 15.3 91.1 2.7	夏の暑さに負けない体力をつけるためには、まずごはんをしっかり食べることが大切です。そこへスタミナアップに効果のある食べ物をそろえるとよいですね。今日という豚肉、たまねぎ、にら、にんにくがそうです。
6	ごはん あげぎょうざ 2こ チンジャオロースー トックスープ	ぶた ぎゅう なると	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん あおねぎ	たけのこ しょうが にんにく だいこん ひらたけ たまねぎ	ごはん ぎょうざのかわ かたくりこ トック	なたねあぶら ごまあぶら	614 21.9 19.3 84.8 1.9	ピーマン、なす、トマトなど、夏の強い日差しの中でも元気に育つ夏野菜には、その環境から自分を守るための成分がたくさん入っています。夏には夏野菜を食べ、私たちもそのパワーをもらいましょう。
7	【たなぼたこんだて】 ようふうちらしずし ぶたにくとしゃべつ ひやしそめんじる デザート(みかんもち)	ハム ぶた なると	牛乳 チーズ	にんじん あおねぎ	コーン きゅうり きゃべつ もやし たまねぎ ほししいたけ みかん	ごはん そうめん デザート	ごま なたねあぶら	628 21.6 15.4 99.5 3.3	夏になるとよく食べる「そうめん」。実は七夕に食べる行事食でもあります。そうめんを天の川に見立てています。冷たいそうめんは、つるつるのどごしもよく、夏にピッタリの食材ですね。
8	【はッピーこんだて】 ごはん さわらのカレーふうみフライ こまつなごまずあえ あつあげのそぼろに	さわら ハム あつあげ ぶた とり	牛乳	こまつな にんじん	もやし しょうが こんにやく たまねぎ ねぎ	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	736 33.1 27.3 85.7 2.5	暑い夏にお酢を使った料理は、食欲を高めて、食べたあとさっぱりしますね。お酢のすっぱい成分には、疲れた体を早く元気にしてくれるパワーがあります。夏の暑さで疲れやすい体にぴったりの調味料です。
9	ごはん とりにくのねぎソースかけ 2こ ちくわとやさいのみそあえ わかめととうふのスープ	とり ちくわ みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	ねぎ レモン きゃべつ きゅうり もやし しょうが たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら	598 23.5 19.8 78.5 2.7	今日は、白ねぎを使いました。白ねぎは、白い部分を主に食べるねぎです。給食では緑色の部分を主に食べる青ねぎも使います。どちらも香りや辛み成分が、疲れをとったり、強力な殺菌効果で体調を整えたりしてくれますよ。
12	コーンちやめし ピーマンのくづめフライ おひたし きゃべつのみそしる	ぎゅう ぶた かつおぶし うすあげ みそ	牛乳	ピーマン こまつな にんじん あおねぎ	コーン もやし たまねぎ きりぼしだいこん きゃべつ しめじ	ごはん こむぎこ パンこ	なたねあぶら	596 21.3 18 85 2.5	夏の強い日差しの中で育つ夏野菜たちがたくさん持っている栄養素のひとつに「ベータカロテン」があります。日焼けによる体への害を防いでくれたり、はたをじょうぶに保ってくれたりしますよ。
13	コッペパン ハンバーグカレーきのこソース コールスローサラダ まめめスープ	とり ぶた だいず ベーコン	牛乳	にんじん	まいたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	パン カレールー じゃがいも	なたねあぶら	616 25.3 22.6 59.3 3.5	給食によく登場する大豆。大豆には、成長期に特にたくさん必要になる栄養素や生活習慣病を防ぐ効果をもつ成分がたくさん含まれています。今日は黄大豆と青大豆を使っています。味の違い、分かり易いですか。
14	ごはん めぎすフライ こうみあえ じゃがいものインドふう	めぎす ぶた のり	牛乳	こまつな にんじん いんげん	きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ パンこ じゃがいも カレールー	なたねあぶら ごまあぶら	632 22.9 18.5 91.4 1.6	坂井市三国町に「めぎすの塩いり」という郷土料理があります。めぎすを塩ゆでするだけなのですが、魚のうまみがたっぷり味わえます。新鮮な魚が手にはいるからこそ生まれ、今でも受け継がれているのです。
15	【アイアンこんだて】 ソフトめんなすとトマトのミートソース フルーツサラダ きなこだいず	ぶた とり ぎゅう だいず きなこ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく しょうが きゃべつ きゅうり みかんかんづめ パインかんづめ	ソフトめん ハヤシルウ さとう かたくりこ	なたねあぶら	689 28 21.7 125.5 2.8	きなこは、何からつくられるでしょう？ 正解は「大豆」です。大豆をじっくり煎って、すりつぶしたものです。大豆からは、いろいろな食品ができます。みなさんは、いくつ知っていますか？
16	わふうみそチャーハン えだまめサラダ ちゅうかスープ	ぶた うすあげ みそ とり とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ほししいたけ たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン えだまめ もやし	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	566 23.8 18.4 73.8 1.7	夏休み中も、毎回の食事で野菜をそろえて食べましょう。野菜は体の調子を整えるために欠かせません。給食のように、色の濃い野菜とその他の野菜などいろいろな種類を食べることを心がけましょう。
19	【ふるさとこんだて】 ごはん とびうおフライ こまつなのそぼろいため うちまめじる うめゼリー	とびうお ぶた あつあげ だいず みそ	牛乳	こまつな にんじん	こんにやく しょうが たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも ゼリー	なたねあぶら	640 25.8 17.8 91.6 2	ふるさと献立の日には、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。今日の「打ち豆汁」が郷土料理で、お米、とびうお、大豆、みそ、こまつな、うめが地場産物です。
20	キーマカレー きりぼしだいこんのサラダ フルーツポンチ	とり ぶた	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きりぼしだいこん パイン・もも・みかんかんづめ	ごはん カレールー さとう ゼリー サイダー	なたねあぶら ごまあぶら	702 21.5 20.4 105.6 2.9	今日で1学期の給食は終わります。いよいよ夏休みですね。休みに入っても、早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう。また、水分もしっかりとって、夏休みも元気に過ごしましょう。
28/30	なつやさいカレー きゃべつとハムのサラダ パインゼリー	ぶた ハム	牛乳	トマト かぼちゃ ピーマン こまつな	たまねぎ なす にんにく しょうが りんご コーン きゃべつ	ごはん じゃがいも カレールー ゼリー	なたねあぶら	635 19.4 17.7 98.7 2.7	2学期最初の給食は、夏にとりたい栄養のつまった夏野菜のカレーです。明日からも、早寝・早起き・しっかり朝ごはんの規則正しい生活リズムで体調を整えて登校しましょう。そして、給食もしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。
31	ごはん かぼちゃひきにくフライ じゃこときりぼしだいこんのあえもの あげとやさいのオイスターソースいため	ぶた あつあげ	牛乳 ちりめんじゃこ	かぼちゃ こまつな にんじん にら	きりぼしだいこん きゅうり しょうが たまねぎ きゃべつ たけのこ もやし	ごはん こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	638 24.1 19.7 76.7 1.9	切り干し大根は、この名前の通り、せんざりにした大根を干したもので、水に浸すだけですぐに使えます。生の大根と比べるとカルシウムは約20倍、鉄は約50倍と栄養素の量もグリーンとアップしたすぐれた食材です。

※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。

## ～給食目標のふり返り結果～

5月の給食目標は

食事のしせいに気をつけよう

でした

### 5つのチェックポイント

①せすじをのばす

③食きをもちあげて食べる

②ひじをつかない

⑤足はそろえて、ゆかにつける



項目	できたと答えた人
①せすじ	214人(69%)
②ひじ	273人(88%)
③食き	282人(91%)
④おなか	206人(67%)
⑤足	201人(65%)
全部できたと答えた人	106人

これからがんばりたいこと

では、  
○できなかったことを気をつけたい、いじきたい、直したいなど(多数)ほか、  
○これからも続けたい、めあてを達成する。わすれないようにする  
○先月のめあてについて などがありました。

●②「ひじをつかない」と③「食きをもち上げて食べる」については、身につくつあるのかな、と感じます。  
●そのほかの3項目については、運動している、ひとつ意識すれば全部よくなるようにも思います。  
引き続き、お子さまに声かけをしていただくと、意識が継続すると思います。ご協力よろしくお願いします。

